2 vhs aktuell
10 Terminkalender

Lebensgestaltung

14 Junge Eltern, Geburtsvorbereitung, PEKiP
16 Erziehung und Lernen im Kleinkindalter
17 Erziehung und Lernen im Kindes- und Jugendalter
18 Arbeitskreise und Gesprächskreise für Eltern
18 Kinderprogramm
19 Jugendliche / Junge Erwachsene
20 Menschen mit Behinderungen
21 VHS spezial für Menschen nach dem Berufsleben
23 Frauen-Engagement in der VHS

Gesundes Leben

25 Medizinische Vorträge
26 Alternative Heilmethoden
28 Ruhe und Entspannung
30 Gesund durch Bewegung
31 Gesunde Ernährung
32 Psychische Gesundheit und Wohlbefinden
34 Selbsthilfegruppen - Fortbildungen
34 Selbsthilfegesprächskreise Gesundheit

Kultur

36 Autorenlesungen
36 Literatur und Schreibwerkstatt
37 Theater
38 Musik und Tanz / Konzertkalender
39 Film

Künstlerisches und handwerkliches Gestalten

39 Malen und Zeichnen / Ton und Stein /
40 Eisen und Silber / Holz
40 Holz / Möbel
41 Textiles / Nähen / Handarbeiten

Hobby und Freizeit

42 RepairCafé / Fotografie
43 Gartenforum / Hobby Garten / Sportboot / Motorsägenschein
44 VHS Kochkultur und Direktvermarkter (46)

VHS unterwegs

47 VHS-Kunstexkursionen / Gartenexkursionen / Gartenkulturreise / Motorradreisen

Politik / Gesellschaft / Umwelt

48 Politik / Schwerpunktthema *„zukunftsfähig“*
51 Rechts- und Rentenfragen
52 Integrationslotsen: Ausbildung und Angebote
53 Koop. Ehrenamtsagentur / Weiterbildung Ehrenamt
55 ai / Besuchsdienst JVA
56 Betreuungsverein / Hospizverein

Sprachen

57 Englisch, Englisch für Studium und Beruf
60 Französisch Sprachprüfungen DELF
61 Spanisch / Italienisch
62 Holländisch, Schwedisch, Norwegisch
63 Russisch, Polnisch, Rumänisch, Ungarisch, Arabisch, Türkisch, Plattdeutsch, Gebärdensprache
64 Integrationskurse *Deutsch,* Alphabetisierung Dt.
65 Deutsch als Fremdsprache, Einbürgerungstest

Schulabschlüsse und Studium

66 Hauptschule / Realschule / Studium ohne Abitur

Berufliche Bildung

Frauen und Beruf

67 Kindertagespflege / Tagesmütter / -väter
70 Aus- und Fortbildung Pflege / Betreuung
74 Hauswirtschaftliche Aus- und Weiterbildung

Pädagogische Fachkräfte

75 Zertifikatsabschlüsse für pädagogische Fachkräfte
78 „Haus der kleinen Forscher“ für Erzieherinnen
80 LehrerInnen und päd. MitarbeiterInnen an GS
81 Fortbildung für Ehrenamtliche und DozentInnen

Erfolgreich im Beruf

82 Moderation / Selbstmanagement / Bewerbung
84 Existenzgründung /
85 Kaufm. Zertifikatsabschlüsse / Finanzbuchh. VHS Personal- / Rechnungswesen / AdA / Bildungsprämie

Computer / Medien

88 Tastschreiben / Computer Schritt für Schritt
90 Xpert Europäischer Computerpass / Grundlagen Word, Excel, Outlook, Powerpoint
92 Bildungsurlaub am PC
93 Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke
94 Tablet / Ipad Digitalfotografie

Außenstellen der VHS

95 Löningen VHS / KBW
103 Friesoythe VHS / KBW
108 Garrel / Barßel VHS / KBW
111 **SEPA-Formular**

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir freuen uns, Ihnen die neuen Kursangebote der „Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg" vorstellen zu können. Auf mehr als 100 Seiten zeigt das Jahresprogramm 2015/16 ein breit gestreutes Spektrum an Themen, von denen wir glauben, dass viele auch für Sie von Interesse sind. Nutzen Sie die Chance, teilzuhaben an Fortbildungsmöglichkeiten und persönlichem Gedankenaustausch, an aktuellen Diskussionen und Gesprächskreisen. Lernen Sie neue Inhalte und Menschen kennen, vertiefen Sie Ihr vorhandenes Wissen und Können, in einem oder mehreren der von den rund 400 Dozentinnen und Dozenten der VHS sorgfältig vorbereiteten und durchgeführten Kurse.

Mehr als 30 Jahre gibt es die Volkshochschule Cloppenburg schon, mitten im Stadtzentrum von Cloppenburg, am Alten Stadttor gelegen, gut zu erreichen zu Fuß, per Fahrrad oder Auto, geführt von einem hoch engagierten Team mit der Leiterin Doris Ostendorf an der Spitze. Die Volkshochschule hat sich in dieser Zeit ein unverwechselbares Profil erarbeitet – kulturell ausgerichtet, modern, gesellschaftlich transparent, offen für jedermann und jedefrau. Begleitet von einem Vorstand, der mit dem Vorsitzenden Ferdinand Cloppenburg, Generalstaatsanwalt a.D., über einen höchst kenntnisreichen und umsichtigen Lenker verfügte.

Nach dreißig Jahren hat es auf Wunsch des langjährigen Vorsitzenden einen Stabwechsel gegeben. Er ist verbunden mit einem herzlichern Dank für sein großartiges ehrenamtliches Engagement, für sehr viel Kreativität und Weitsicht. Im erweiterten Kreis von MitarbeiterInnen und Vorstandsmitgliedern gab es am 8. Mai 2015 Gelegenheit, die Verabschiedung Ferdinand Cloppenburgs und die damit verbundene Ämterübergabe vorzunehmen. Wir wünschen dem Ehrenvorsitzenden auch von dieser Stelle alles erdenklich Gute für die bevorstehenden Jahre, Freude am Leben und vor allem Gesundheit. Wenn wir seinen Rat brauchen, wird er damit rechnen müssen, dass wir ihn in Anspruch nehmen!

Die Volkshochschule Cloppenburg ist dank der gesetzlich geregelten Rahmenbedingungen der Erwachsenenbildung und dank eines hoch motivierten Teams vor Ort gut aufgestellt. Aber sie steht angesichts des demographischen Wandels, der voranschreitenden Globalisierung der Gesellschaft und ihrer damit einhergehenden Digitalisierung in allen Bereichen vor großen Herausforderungen. Ihnen begegnet man am besten dadurch, dass man Bildungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten für alle vorhält, für Einheimische und Zugezogene, für Frauen und Männer, für junge und für ältere Menschen, gleich welcher Herkunft.

Diesem sozial-integrativen Grundsatz, der auf einem gegenseitigen Miteinander und nicht auf Ausgrenzung beruht, fühlen sich Geschäftsführung, Dozenten und Vorstand gleichermaßen verpflichtet. Ihm unter anderem durch reich differenzierte (Fremd)-Sprachenangebote, durch die Möglichkeit des Kennenlernens eigener und fremder Kulturen sowie die Sensibilisierung für eine gesundheitsorientierte Lebensgestaltung die Möglichkeit der lern- und praxisorientierten Umsetzung an die Hand zu geben, ist uns allen ein wesentliches Anliegen.

In diesem Sinne heißen wir Sie in der Volkshochschule Cloppenburg herzlich willkommen. Viel Freude und Erfolg in den von Ihnen ausgewählten Kursen!

Ihr Prof. Dr. Uwe Meiners, Vorstandsvorsitzender

Der neue Vorstand der Volkshochschule Cloppenburg

Vorsitzender Prof. Dr. Uwe Meiners,
Direktor Museumsdorf Cloppenburg

Ehrenvorsitzender Ferdinand Cloppenburg,
Generalstaatsanwalt a.D. Friesoythe

Stellvertr. Vorsitzende Dr. Barbara Kappenberg,
Dozentin der Erwachsenenbildung

Vorstandsmitglieder

Vertreter des Landkreises Cloppenburg

Josef Anneken,
Direktor der LzO-Regionaldirektion Cloppenburg

Dr. Georg Pancratz,
Oberstudiendirektor, Friesoythe

Robert Rausch, Rechtsanwalt

Dr. Christina Neumann,
Gleichstellungsbeauftragte

Doris Ostendorf, Geschäftsführerin

Aus dem Leitbild der VHS Cloppenburg

Die VHS Cloppenburg - IHR Treffpunkt

für Allgemeinbildung, neue Berufsperspektiven, Deutsche Sprache, Meinungsaustausch, anspruchsvolle Freizeitgestaltung im Zentrum Cloppenburgs. Menschen aus allen Gemeinden des Landkreises kommen in die VHS um einen Schulabschluss nachzuholen, die deutsche Sprache zu lernen, sich beruflich weiterzubilden, mit wichtigen Themen der Zeit auseinander zu setzen, zu engagieren, miteinander zu reden.

Zum VHS-Standardprogramm gehören...

- Schulabschlüsse auf dem 2. Bildungsweg
- Tageskurse Real- und Hauptschulabschluss, Z-Kurs
- Berufliche Lehrgänge mit anerkannten Zertifikaten
- LehrerInnen-/Erzieherinnen-/Dozentenfortbildung
- berufliche Wiedereingliederung von Frauen
- EDV und neue Informationstechnologien
- Fremdsprachen und Deutschkurse
- Integrationskurse und Alphabetisierung Deutsch
- Gesundheitsbildung, Erziehungsfragen
- Kulturelle und politische Bildung
- Studien- und Kunstfahrten

sowie Qualifizierungsmaßnahmen im Auftrag der Agentur für Arbeit und der ARGE, des Bundes und des Landes Niedersachsen, Europäischen Sozialfonds ...

Die VHS-Kontaktstelle für Selbsthilfe...

unterstützt und berät seit 1993 Selbsthilfesuchende und Selbsthilfegruppen in der VHS, Tel 04471 185872

Integrationslotsen unterstützen Migranten...

Seit 2011 haben die Integrationslotsen e.V. in der VHS Cloppenburg, Altes Stadttor 17, ein eigenes Büro mit festen Sprechstunden, Tel 04471 8820936

Menschen im freiwilligen Engagement...

fördern wir durch Weiterbildung und Vermittlung in gewünschte Tätigkeiten. Wir engagieren uns für den Tagesmütterverein, Hospizverein, Frauennotruf ... und arbeiten mit der Ehrenamtsagentur Cloppenburg bei der Weiterbildung von Ehrenamtlichen eng zusammen.

Unsere Leistungen, Zielgruppen und Partner

Lernen in der VHS heißt gemeinsam lernen, erwachsenengerecht und selbstbestimmt, für den Beruf oder zur eigenen Zeit- und Lebensgestaltung in allen Lebensphasen.

Ältere Menschen, Alleinstehende, Eltern, Behinderte, Zugewanderte ... finden in der VHS Cloppenburg passende Bildungsangebote und treffen Menschen mit gleichen Interessen.

Berufstätigen und Arbeitssuchenden sowie Frauen während und nach der Familienphase offerieren wir viele Perspektiven zur beruflichen Weiterbildung und (Wieder-) Eingliederung.

Individuelle Bildungsberatung...

wird für die Menschen immer wichtiger. In Trägerschaft der VHS ist 2010 die BildungsBeratungsstelle, Altes Stadttor 17, eröffnet worden. Vereinbaren Sie unter 04471 8845425 einen Beratungstermin für ihre zukunfts-orientierte Weiterbildung und finanzielle Förderung.

Ihre Bildungsvermittler und Partner in der VHS...

sind kompetente und freundliche DozentInnen aller Fachrichtungen, Künstler, Lehrer und freie DozentInnen aus Wirtschaft und Gesellschaft.

Wichtige Auftraggeber der VHS...

der VHS für berufliche Qualifizierungsmaßnahmen sind die Agentur für Arbeit, die ARGE, der Landkreis, Europäische Programme, Firmen. Gemeinsam fördern wir Menschen, die einen Arbeitsplatz suchen, durch berufliche Qualifizierung, Beratung, Arbeitsvermittlung.

Firmen und Betrieben der Region...

bieten wir ein Spektrum an Fortbildungen für ihre MitarbeiterInnen und Führungskräfte. Sie werden als Standardangebote im Programm der VHS oder maßgeschneidert im eigenen Betrieb bzw. in der VHS als „Bildung auf Bestellung" durchgeführt.

Unsere Ansprüche an gelungenes Lernen

Unsere Arbeit orientiert sich an den Lernbedürfnissen und Wünschen unserer TeilnehmerInnen: Sie sollen lernen und erreichen, was wir ihnen in unseren Kursangeboten und Beratungen offerieren bzw. zusichern. Dafür stehen kompetente, gesprächsbereite DozentInnen und BildungsberaterInnen sowie Kontakte zu Wirtschaft und öffentlichen Einrichtungen.

Wir verbessern unsere Qualität ständig...

durch das Qualitätsmanagement DIN EN ISO 9001:2008.

Zur qualitativ hochwertigen Bildungsarbeit gehören in der VHS Cloppenburg MitarbeiterInnen, die sich regelmäßig fortbilden, gut ausgestattete, zentral gelegene Schulungsräume, ein anregendes Ambiente zum Lernen, unkomplizierte Anmeldeverfahren, kundenfreundliche Teilnahmebedingungen. Gute Kontaktmöglichkeiten zur VHS haben Sie auch durch den „pädagogischen Dienst am Abend".

Von Ihnen, unseren Teilnehmenden,...

erwarten wir Rückmeldung über ihre Erfahrungen in der VHS, Anregungen und Kritik, damit Lehren und Lernen in der Volkshochschule optimal gelingt.

Eine Volkshochschule für alle...

erfordert „soziale Kursgebühren", niemand soll von der Bildung in der VHS ausgeschlossen sein, bitte fragen Sie uns bei Problemen. Selbstverständlich stehen wir für gesellschaftliche Integration benachteiligter Gruppen und neuer MitbürgerInnen aus allen Ländern, wir wollen mehr Chancengleichheit durch Bildung erreichen.

Öffentliche Unterstützung...

ist für unsere gemeinwohlorientierte Bildungsarbeit existentiell wichtig. Nur wenn Bund, Land und Kommune unsere gemeinnützige Arbeit großzügig fördern, können wir unseren Bildungsauftrag in der genannten Breite gut erfüllen.

die VHS ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008 und AZAV

Die VHS-Geschäftsstelle

Volkshochschule
für den Landkreis Cloppenburg e.V.

Altes Stadttor 16
49661 Cloppenburg
Tel. 04471 9469-0
Fax 04471 9469-30

e-mail: vhs@vhs-cloppenburg.de
www.vhs-cloppenburg.de

Anmeldung / Information

Tel. 04471 9469-0
anmeldung@vhs-cloppenburg.de

montags - mittwochs	9.00 - 12.30 Uhr 13.30 - 17.30 Uhr
donnerstags	9.00 - 12.30 Uhr 13.30 - 19.30 Uhr
freitags	9.00 - 16.00 Uhr

Pädagogischer Dienst am Abend

montags - donnerstags (außer in den Schulferien)	18.30 - 20.30 Uhr

Bankverbindung

LzO Cloppenburg

IBAN	DE38 2805 0100 0080 4905 50
BIC	BRLADE21LZO

Außenstellen

Gemeinsam genutzte Geschäftsstellen
des Kath. Bildungswerks und der Volkshochschule

Friesoythe
Lange Str. 1a, 26169 Friesoythe
Tel 04491 9330-0

Löningen
Gelbrink 4, 49624 Löningen
Tel 05432 92277

Löningen

Dorothea Schnelle
05432 92278
päd. Mitarbeiterin
Bildungswerk / VHS Löningen
schnelle@vhs-cloppenburg.de

Friesoythe

Petra Kolberg
04491 9330-17
päd. Mitarbeiterin
Bildungswerk / VHS Friesoythe
kolberg@vhs-cloppenburg.de

Ihre Ansprechpartnerinnen in den Programmbereichen

Geschäftsstelle Cloppenburg

Doris Ostendorf, Direktorin
04471 9469-0
Geschäftsführung
Frauenbildung, Integrationslotsen
Sprachen, Integrationskurs Deutsch (BAMF)
Fortbildung DozentInnen / Ehrenamtliche
ostendorf@vhs-cloppenburg.de

Gabriele Kalvelage
04471 9469-19
Stellvertr. Direktorin
Berufliche Bildung, Politik und Ehrenamt
Drittmittelprojekte
kalvelage@vhs-cloppenburg.de

Ursula Meyer-Burke
04471 9469-20
Fachbereichsleiterin
Elternbildung, Gesundheit
Fortbildung für päd. Fachkräfte
meyer-burke@vhs-cloppenburg.de

Yasmin Afzal
04471 9469-18
Fachbereichsleiterin 2. Bildungsweg
Haupt- und Realschulabschluss,
Studium ohne Abitur, Junge Erwachsene,
Computer und Medien
afzal@vhs-cloppenburg.de

Wilma Wörder
04471 9469-14
Bereichsleiterin Hauswirtschaftliche
Aus- und Weiterbildung
Menschen nach dem Berufsleben
Kochkultur
woerder@vhs-cloppenburg.de

Ina-Maria Meckies
04471 9469-17
Fachbereichsleiterin
Kultur und Kreativität
Qualitätsbeauftragte
Bildungsprämienberatung
meckies@vhs-cloppenburg.de

Ihre Ansprechpartnerinnen in der Verwaltung und Anmeldung

Verwaltung und Sekretariat

Sabine Meiners
04471 9469-15
Sekretariat
Rechnungswesen
Organisation und Verwaltung
2. Bildungsweg, ESF
meiners@vhs-cloppenburg.de

Monika Middendorf
04471 9469-12
Organisation und Verwaltung
Integrationskurse *Deutsch*
und Alphakurse

middendorf@vhs-cloppenburg.de

Tatjana Busch

Unterrichtsräume
Raumpflege
Organisation

Anmeldung

Irina Boyko
04471 9469-0
Kursorganisation / -Abrechnung
Organisation Fremdsprachen, Dt. Sprache,
Prüfungen Telc, DELF, Einbürgerungstest
Integrationskurse *Deutsch*
boyko@vhs-cloppenburg.de

Anni Wollenhaupt
04471 9469-0
Anmeldung
Kursorganisation / -Abrechnung
Berufl. Bildung, Bildungsprämie und
Außenstellen, Unterrichtsräume, Medien
anmeldung@vhs-cloppenburg.de

Heike Fischer
04471 9469-0
Anmeldung
allgemeine Organisation
Unterrichtsräume, Medien
anmeldung@vhs-cloppenburg.de

Kursanmeldung 04471 9469-0 · www.vhs-cloppenburg.de

Geschäftsstelle und Ansprechpartnerinnen der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Kontaktstelle
für Selbsthilfegruppen
04471 18 58 72
Altes Stadttor 16
49661 Cloppenburg
www.selbsthilfe-cloppenburg.de
info@selbsthilfe-cloppenburg.de

Bürozeiten Kontaktstelle
montags 9.00 - 12.00 Uhr
dienstags 14.30 - 17.00 Uhr
donnerstags 8.00 - 12.30 Uhr

Rita Otten

Leiterin
Einzelberatung
Gruppengründung
Gruppenberatung

Elena Wagner

Information / Telefon
Verwaltung
Buchhaltung

Heike Fischer

Information / Telefon
Projekte
Öffentlichkeitsarbeit

Wir bewegen – was uns verbindet
Selbsthilfegruppen in Niedersachsen

Unterstützung für Flüchtlinge und Asylsuchende

VHS-Fortbildungreihe für ehrenamtliche DozentInnen und Kontaktpersonen

Täglich sehen wir am Bildschirm Flüchtlinge auf ihrem gefährlichen Weg aus zerstörten und völlig verarmten Ländern auf der Suche nach Sicherheit für Leib und Leben und spüren Bestürzung und Scham! Wir wissen nicht, womit wir es verdient haben, in Wohlstand zu leben. Aber in unserer Bevölkerung haben direkte Kontakte und Mitempfinden zu großer Hilfsbereitschaft und konkreten Hilfen geführt.

Die Volkshochschule hat eine Fortbildungsreihe entwickelt, um ehrenamtlichen HelferInnen und Kontaktpersonen vor Ort hierzu wichtige Wissensbereiche zu erschließen.

Fortbildung für freiwillige Sprachvermittler im Anfangsunterricht *Deutsch als Fremdsprache* für Flüchtlinge und Asylsuchende in Gemeinden

Das Wichtigste ist die Sprache, und so verhelfen bei uns wie derzeit überall freiwillige Sprachvermittler neu zugezogenen Menschen zu ihren ersten Deutschkenntnissen für den Alltag. Dabei merken sie bald, auch im Kleingruppenunterricht ist dies ein schwieriges Unterfangen. Die Verständigung mit Menschen unterschiedlichster Herkunft und Sprachen erfordert Einfühlungsvermögen und Vorwissen in der Vermittlung von *Deutsch als Fremdsprache*. In unserer Qualifizierung für den Erstunterricht Deutsch für Asylsuchende hilft Ihnen eine erfahrene, professionelle Dozentin für Deutsch als Fremdsprache.

Es geht um den Einstieg, Methoden wie Visualisierung, Helferprinzip, nonverbale Kommunikation, Lernmaterialien etc. (Inhaltliche Angaben vgl. S. 81 Nr. 5170)

Kultursensibel handeln im Unterricht mit multikulturellen Gruppen

Mit Menschen aus verschiedenen Kulturen umzugehen verlangt Einfühlung und multikulturelle Kenntnisse. Eine gemeinsame Sprache zu finden klappt längst nicht immer. Nonverbale Botschaften (Körperhaltung, Mimik, Gesten ...) müssen richtig entschlüsselt werden. Dies setzt Kenntnisse über die Kultur der Anderen voraus. Man muss wissen, was man zu wem wie sagt oder wann man lieber schweigt.

Und auch der fremde Partner weiß ja nichts oder wenig über unsere Kultur, so dass beide Seiten das, was sie nicht verstehen, durch Interpretation und Annahmen ersetzen. Was wissen wir, was vermuten wir und was interpretieren wir? Multikulturelles Wissen hilft hier weiter.

(Inhaltliche Angaben vgl. S. 81 Nr. 5171)

Trauma und posttraumatische Belastungsstörung nach Flucht und Vertreibung

Eine Vielzahl von Flüchtlingen aus aktuellen Kriegs- und Konfliktgebieten ist traumatisiert. Vertreibung, Zerstörung des Heimatortes, Haft und Folter, Lebensgefahr und grausame Fluchterfahrungen sind extreme Belastungen, die häufig zu Traumafolgeschäden führen.

Besondere Risikofaktoren wie ein geringes Alter, frühere belastende Erfahrungen und Lebensbedingungen, Gewaltverbrechen u.a. können zu einer posttraumatischen Belastungsstörung führen. Diese Erkrankung tritt nach schwersten, katastrophalen Belastungssituationen auf und ist durch ein ständiges Wiedererinnern und Wiedererleben des Traumas charakterisiert.

Ein phobisches Vermeidungsverhalten, Freudlosigkeit und Teilnahmslosigkeit sowie Übererregbarkeit sind die Folgen dieser quälenden und bedrohlichen Erkrankung.

Dr. Gabriele Kampschulte stellt die wesentlichen Anzeichen und Manifestationen einer posttraumatischen Belastungsstörung vor und informiert über den sensiblen Umgang mit den Betroffenen. Welche Therapie möglich und wie sie einzuleiten ist, sind wichtige Fragen im Umgang der Ehrenamtlichen und Kontaktpersonen mit Flüchtlingen.

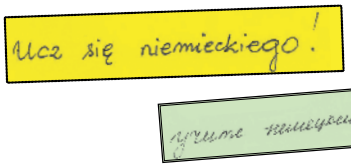
Integrationskurs Deutsch (BAMF)

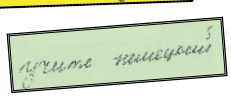
Lernen Sie Deutsch in der Volkshochschule!

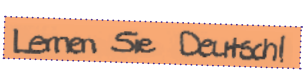
vormittags, nachmittags, abends

im Integrationskurs Deutsch

Der **Integrationskurs Deutsch** dauert 7-9 Monate.
von montags bis freitags lernen Sie täglich 4-6 Stunden Deutsch zu sprechen, zu lesen und zu schreiben.
Am Schluss steht die Sprachprüfung A2 oder B1 - ein wichtiges Zertifikat für den Beruf! (Inhaltl. Angaben finden Sie ab S. 64/65







تعلم اللغة الألمانية في VHS
learn German at the VHS
μαθαίνουν γερμανικά στο VHS
imparare il tedesco alla VHS
učiti njemački jezik na VHS
mācīties vācu VHS
išmokti vokiečių VHS
учат германски на ВХС
یادگیری آلمانی در VHS
uczyć się niemieckiego w VHS
aprender alemão no VHS
învăța limba germană in VHS
изучать немецкий язык в VHS
уче немачки на ВХС
aprender alemán de la VHS
VHS de Almanca öğrenmek
вивчати німецьку мову на VHS
németül tanulni a VHS
học tiếng Đức tại VHS

Auftakt zum 2. Schwerpunktthema „Lebensräume für die Zukunft“ am 1. Oktober 2015, 19 Uhr in der VHS

… vor dem Klimagipfel in Paris – „Klimamobilisierung“ durch Menschen in aller Welt – ist Cloppenburg dabei??

„In nur vier Monaten findet der größte Klimagipfel des Jahrzehnts statt. Dort könnten sich unsere Politiker auf das revolutionäre Ziel einigen, die Welt von fossiler Energie zu befreien. Wie ein Polarstern würde es uns den Weg weisen und von einer Klimakatastrophe wegsteuern — und gleichzeitig Politikern, Vorstandsetagen und Börsen zeigen, dass die Ära der schmutzigen Energie vorbei ist. Es wird nicht leicht — doch wenn wir den Entscheidungsträgern die Kraft dieser Gemeinschaft zu spüren geben, können wir es schaffen“, heißt es euphorisch beim 41 Mio Mitglieder in aller Welt umfassenden Kampagnenetzwerk *Avaaz* unter https://secure.avaaz.org/de/climate_toolkit_loc/

In Deutschland ist die Energiewende beschlossen. Geplant ist eine große Klimamobilisierung der Menschen in aller Welt durch den 2. *People's Climate March* am 29. November, direkt bevor die Entscheidungsträger aus aller Welt zum Pariser Klimagipfel vom 30.10.-11.11.2015 zusammenkommen. „Klickt jetzt, um beim diesjährigen People's Climate March dabei zu sein. So erfahrt ihr als Erste, was in eurer Gegend passiert“, heißt es unter https://secure.avaaz.org/de/save_the_date_rb_loc/?buVflbb&v=62862.

Neben den Großdemos in Paris und London wird darauf gesetzt, dass Tausende von freiwillig Engagierten die Menschen überall mitnehmen, sie zusammentrommeln, für Spaß und Hoffnung sorgen, tolle Fotos für die Presse und Poltiker schießen …, ob Cloppenburg dabei ist?

zukunftsfähig! besondere Angebote

Sa, 12. Sept. 2015, 15 Uhr, Schwedenheim
„RepairCafe - Reparieren statt entsorgen“ (S. 55)

Mo, 14 Sept 2015, 19 Uhr, kath. Akademie Stapelfeld
Umweltentzyklika von Papst Franziskus (S. 50)

Do 1. Okt 2015, 19 Uhr, VHS S. 48
Auftaktveranstaltung zum Jahresschwerpunktthema „Lebensräume“

Die, 5. Okt. 2015, 19 Uhr, VHS
Imkerei - aktiver Umweltschutz (S.50)

Mi 7. Okt 2015, 19.30 Uhr, kath. Akademie Stapelfeld
Postwachstumsökonomie zwischen Vision, Utopie und Machbarkeit, (S. 50)

ab Mi 7. Okt 2015 18.30 Uhr, VHS
Kleidungsstücke nach eigenem Modedesign (um-) arbeiten (S.42)

Sa 10. Okt 2015 und Sa 30. April 2016 Jan. 2016, 9.30 Uhr, WPZ
Lebensraum Wald - Altbekanntes neu entdecken (S. 50)

Sa 10. Okt. 2015, 11 Uhr, VHS
Workshop Möbelrecycling mit Papier (S.41)

Ab Mo, 12 Okt. 2015, 19 Uhr
„Politik braucht Frauen“, GK für politisch interessierte und aktive Frauen (S. 48)

Do 2. Nov 2015, 19 Uhr, VHS
Neue Lebens- und Wohnprojekte im Vergleich (S. 48)

Do, 12. Nov 2015, 19 Uhr, VHS
Energiecheck: Der erste Schritt zur Haussanierung (S. 49)

Die, 17 Nov 2015, 19 Uhr, kath. Akademie Stapelfeld
Brennpunkt Regionalentwicklung: TTIP Pro und Contra (S. 51)

Do, 10 Dez 2015, 19 Uhr, kath. Akademie Stapelfeld
Antibiotikaresistenzen - wer hat welche Verantwortlichkeiten?(51)

Ab Mi 20. Jan 2016, jeweils 18.30, VHS
Kleidungsstücke nach eigenem Modedesign (um-) arbeiten (S.42)

Do, 21 Jan. 2016, 19 Uhr, VHS
Fördermittel für Haussanierungen (S. 49)

Ab Mo, 25 Jan. 2016, 19 Uhr, VHS
Mitreden - mitgestalten - mitverantworten
Grundkurs für zukünftige KommunalpolitikerInnen (S.48)

Frühjahr 2016, VHS
Leben und Wohnen in anderen Kulturen (S. 49)

Frühjahr 2016, VHS (S.49)
Workshop konstruieren statt konsumieren mit Van Bo Le-Mentzel

freudvolle Tage im Juni ...

Kulturbahnhof Cloppenburg im Juni erföffnet!

Der große Augenblick dauert genau 10 Tage, vom 19.-28. Juni 2015 platzt der neue Kulturbahnhof in Cloppenburg aus allen Nähten. Ob Bühne, Kunsthalle oder Kneipe - die Menschen kommen und wollen ihn sehen, ausprobieren, mitbekommen, was er zu bieten hat, der ‚derzeit beste aller Kulturbahnhöfe', wie Kultusministerin Heinen Klajic sinngemäß titelte.
Bauherr Weber, Architekt Wiehaus, Bürgermeister, PolitikerInnen, HelferInnen, ProgrammplanerInnen und Publikum - alle sind glücklich und strahlen über den Auftakt - ein großes Fest der Freude fürwahr nach großen Anstrengungen und Aufregungen.

Vom alten Bahnhof...

Weit über tausend Menschen sind den Einladungen in der 1. Woche gefolgt: Schon zum gemeinsamen Marsch vom Marktplatz zum Bahnhof strömten sie, teils kostümiert mit ihren Vereinsfreunden in Heimatverein, VHS-Studiobühne, Chinesischem Verein, wie Funkenmariechen und Einradfahrerinnen ...). Nur die Lokomotive aus Löningen, die den Festzug anführen sollte, hatte sich verfahren und kam mit 2 Stunden Verspätung am Bahnhof an. CloppenburgerInnen jeden Alters kamen selbst aus anderen Städten angereist und genossen das Gefühl, in ihrer Stadt endlich eine Kulturstätte der ganz besonderen Art für künstlerische Aktivitäten aller Art vorzufinden. Von Varieté und Comedy über Kindertheater bis hin zum mitreißendem Poetry Slam (mit vier famosen Cloppenburger JungautorInnen!!) und hingebungsvollen Gesangsfreunden beim ersten Rudelsingen reichte das Bühnenspektakel bereits zur Eröffnung - Kunstauktion und die erste Ausstellung in der wunderbaren Kunsthalle inbegriffen.
Tolle Premieren also haben den Startschuss gegeben für das, was kommen wird, die Veranstalter greifen den Publikumsgeschmack auf und werden das von den Cloppenburgern begeistert gestaltete Rudelsingen wie den Poetry Slam - das besonders von jungen Leuten geliebte Spektakel - ins regelmäßige Repertoire des Kulturbahnhofs aufnehmen.

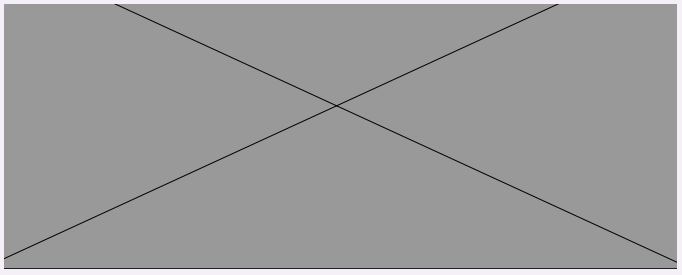
Auf dem Weg...

... viel zu tun für die Kultur im Bahnhof! Die VHS ist dabei – Sie auch?

Das Progamm im Kulturbahnhof wird von engagierten Mitgliedern des Kulturforums Cloppenburg e.V. betrieben - allesamt arbeiten sie ehrenamtlich für die Theater- und Kleinkunstszene, für Kunst- und Musikevents und alle denkbaren weiteren Kulturangebote.

...zum neuen Kulturbahnhof.

Selbstverständlich beteiligt sich die Volkshochschule mit eigenen Veranstaltungen am vielfältigen Angebot im Kulturbahnhof. Sie steuert z.B. die 1. Autorinlesung mit Mechthild Lanfermann aus ihrem neuesten Krimi Berliner Blut am 27.Nov um 19.30 Uhr bei. Toni Bösterling möchte sein neues Gartenforum „Garteninszenierung und Pflanzenvielfalt" gern regelmäßig in der Kunsthalle präsentieren und Opernsänger Daniel Lager mit Pianistin Nicoleta Ion-Constantinescu gehen am So, 29. Nov 2015, 16 Uhr auf eine englische Reise mit Liedern der englischen Romantik.


Poetry-Slam

Freiwillig Engagierte gesucht

Die Suche und Auswahl von Kleinkunst, Comedy, Kabarett, Varieté, Musiktheater, Schauspiel sowie Kontakte zu KünstlerInnen, Bühnen und Agenturen und die Erstellung des Spielplans für den Herbst und das Frühjahr mit Werbung und Organisation vor und an den Aufführungsabenden sind nun die wichtigen Aufgaben für Freiwillige.
Neue kulturbegeisterte Mitglieder, die Lust haben sich einzuarbeiten, ihre Ideen einzubringen und sich regelmäßig zu engagieren sind herzlich Willkommen. Dies gilt besonders auch für Bühnen- und VeranstaltungshelferInnen. Es wäre super, wenn viele, auch neue Besuchergruppen und Bühnenauftritte Einzug in unseren Kulturbahnhof erhielten.

Doris Ostendorf

Das Kleingedruckte / AGB

Zu Ihrer Information

Zum Besuch der VHS-Veranstaltungen sind Sie herzlich eingeladen. Durch eine frühzeitige Anmeldung, sei es online, telefonisch oder direkt in der VHS sichern Sie sich den gewünschten Platz und erleichtern uns die Organisation.
Jede Anmeldung ist verbindlich. Ihre telefonische Anmeldung wird nicht schriftlich bestätigt. Eine Abmeldung ist bis 4 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist im Regelfall die gesamte Kursgebühr fällig. Bei Wochenendveranstaltungen, Bildungsurlaub, Langzeitkursen und Fahrten gelten längere Abmeldefristen.
Unsere Kurse sind auf mindestens 10 TN berechnet, unter 10 TN bieten wir Ihnen den Kurs zu höheren Gebühren an (Staffelpreise). In der Regel können Veranstaltungen mit weniger als 7 TeilnehmerInnen nicht durchgeführt werden und müssen manchmal leider kurzfristig abgesagt werden. Kleinere Lerngruppen können sich aber auf besondere Bedingungen einigen.
Über kurzfristige Programmänderungen informieren wir Sie per Telefon.
Die VHS kann bei Unfällen und Verlusten keine Haftung übernehmen.
Alle Fragen beantworten wir gern und freuen uns über Anregungen, um die Bildungsarbeit gemeinsam mit Ihnen weiterzuentwickeln.

Datenschutz

Die von der VHS Cloppenburg von KursteilnehmerInnen und DozentInnen erhobenen personenbezogenen Daten werden nur für die Kursabwicklung genutzt und nicht an Dritte weitergeben. Alle VHS-MitarbeiterInnen und DozentInnen sind zum vertraulichen Umgang mit den TeilnehmerInnen-Daten auch über das Kursende hinaus verpflichtet.

Kursgebühren per Lastschrift / SEPA

Der Gebühreneinzug per Lastschrift ist für SIE einfach und bequem, für UNS eine enorme Erleichterung.

Für das SEPA-Lastschriftverfahren benötigen wir von Ihnen ein unterschriebenes SEPA-Lastschriftmandat. Eine Vorlage finden Sie auf unserer Webseite, hinten im Programmheft oder erhalten Sie bei der persönlichen Anmeldung bzw. zum ersten Kurstermin. Die Abbuchung von Ihrem Konto erfolgt zum Kursbeginn.

Jedes SEPA-Lastschriftmandat wird durch Mandatsreferenz und Gläubiger-Identifikationsnummer eindeutig gekennzeichnet. Für jedes SEPA-Lastschriftmandat vergibt die VHS eine eigene Mandatsreferenznummer. Die Gläubiger-Identifikationsnummer der VHS Cloppenburg lautet: DE10ZZZ00000709829. Beides finden Sie auf Ihrem Kontoauszug.

Falls sie weiterhin in der Geschäftsstelle bar zahlen wollen, muss dies auf jeden Fall vor Veranstaltungsbeginn erfolgen..

Gebührenermäßigungen

Schüler, Azubis, StudentInnen und Familienmitglieder ab der 2. Person im gleichen Kurs erhalten eine Gebührenermäßigung von 30 %, außer bei Angeboten im Bereich "Junge Erwachsene" und bei Deutschkursen. Dort sind bereits ermäßigte Gebühren angegeben. Arbeitslosengeld-II-Empfänger können bei der VHS auf Nachweis eine Gebührenermäßigung bis zu 50% beantragen.

VHS spezial

Firmenschulungen / Konferenzen / Tagungen

Die Weiterbildung der MitarbeiterInnen ist die Voraussetzung für unternehmerischen Erfolg. Eine Schlüsselrolle spielt dabei der Computerbereich. Die effektivere Nutzung vorhandener Computerprogramme in den Firmen spart Zeit, Geld und Nerven, besonders in Verbindung mit erweiterten Kommunikationsmöglichkeiten über interne Netzwerke und das Internet. Die VHS unterstützt Firmen bei der Organisation von Weiterbildungsangeboten aller Art für einzelne MitarbeiterInnen oder ganze Teams. Auch bei der Organisation von Konferenzen und Tagungen unterstützen wir Sie gern und stellen unsere Räume zur Verfügung.

Informieren Sie sich bei Gabriele Kalvelage, Tel. 04471 9469-19.

Wenn Sie gezielte Sprachschulungen für Ihre MitarbeiterInnen in Wirtschaftsenglisch oder Spanisch ... brauchen, einen Rhetorikkurs, ein Kommunikations- oder Telefontraining für den Kundendienst, Verkauf oder sonst einen maßgeschneiderten Kurs zur Weiterbildung Ihrer MitarbeiterInnen, wenden Sie sich bitte an G. Kalvelage, Tel. 04471 9469-19.

Bildung auf Bestellung

Auch wenn Sie als Verein, Club, Kollegium, Freundeskreis... kurz, als Gruppe ein bestimmtes Vorhaben zur Weiterbildung, kulturellen Aktivität oder Reisevorbereitung ... gemeinsam anpacken möchten, können wir Ihnen bei der Planung, Organisation und Durchführung behilflich sein. Bitte rufen Sie uns an und äußern Sie Ihre Wünsche! Sie werden von den Fachbereichsleiterinnen der VHS beraten und können Referentenwahl und Durchführung des gewünschten Projekts in oder außerhalb der VHS mit Ihnen besprechen.

SEPA – neues Verfahren für den Einzug der Kursgebühr!

Die verbindliche Einführung des SEPA-Lastschriftverfahrens zum 1. August 2014 betrifft auch den Einzug der Gebühren für Ihren VHS-Kurs.
Damit Sie weiter am unkomplizierten Lastschriftverfahren teilnehmen können, erhalten Sie von uns ein Formular, auf dem Sie uns Ihre Einzugsermächtigung unterschreiben. Auf der letzten Seite dieses Programms finden Sie einen Vordruck dafür. Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

August 2015

Mo 03. GK chronische Schmerzen (2422)
Die 11. Krebsgruppe (2426)
Die 11. Krebsgruppe für Männer (2428)
Mi 12. GK Schlafapnoe (2424)
Die 25. Kreatives Gestalten für Menschen mit geistigen Behinderungen (1310)
Sa 29. GK Multiple Sklerose (2430)

September 2015

Die 01. Dienstagsrunde (1408)
Internationales Frauencafe (1500)
VHS-GartenForum (3145)
XPERT Starter (5630)
Mi 02. Diabetes Mellitus bei Kindern (1062)
Do 03. Informativer Seniorentreff (1404)
GK „Spielsucht“ (2434)
GK „Spielsucht-Angehörige“ (2436)
Kreativ-Studio (3100)
Fr 04. GK Eltern mit behinderten Kindern (1066)
Sa 05. Puppen- und Teddywerkstatt (3124)
Mo 07. Integrativer Frauenkreis Ost-West (1510)
Integrativer Seniorenkreis Ost-West (1512)
GK Ängste u. Depressionen (2408)
GK für Angehörige psychisch kranker Menschen (2416)
GK „Diabetes mellitus“ (2420)
GK „Zöliakie“ (2432)
VHS-Kochclub I (3200)
Integrationslotsen (IL) (3430)
Treffpunkt Frauen aus aller Welt (3433)
Jugendtrauergruppe (3478)
Englisch sprechen auf Reisen (4009)
Realschulabschluss 2015/2016 (5003)
Lohn- und Gehaltsabrechnung (5300)
Personal- und Rechnungswesen (5303)
Die 08. Frauenrunde (1502)
Women for women (1505)
Yoga für Fortgeschrittene (2115)
Skulpturen und Objekte in Ton (3105)
Näh- und Kreativwerkstatt (3442)
FIBU Recht und Finanzen (5273)
Computer Einführung (5604)
Computer Textverarbeitung (5615)
Mi 09. GK ADS/ADHS (1068)
Yoga (2106, 2107)
GK „Mobbing am Arbeitsplatz“ (2410)
Tänze aus aller Welt (3444)
Englisch (4003, 4004, 4017)
Lesen und Schreiben (4204, 4205)
Do 10. Yoga (2112)
GK Depressionen (2412)
GK Epilepsie (2418)
Strickclub (3128)
KennenlernCafé (3436)
Englisch VI (4021)
Spanisch II (4066)
Spielen und Lernen - Fb für Tagesmütter (5024)
AK für Erzieherinnen (5109)
Fr 11. Afrikanisches Trommeln (3013)
Sa 12. Filmnacht im Museumsdorf (3020)
Einführung für BetreuerInnen (3464)
Mo 14. Politischer Herren-GK (1402)
Montagstreff für Jung und Alt (1406)
Treffpunkt für Osteuropäer (3440)
Real-life English A1 (4027)
English for Travel and Home (4029)
Deutsch Mittelstufenkurs (4400, 4402)
Hauptschulabschluss 2015/2016 (5000)
10-Minuten Aktivierung (5074)
Päd. MitarbeiterInnen in GS (5132, 5133)
Inklusion f. päd. MitarbeiterInnen (5134)
Die 15. PEKiP - Juni-Juli 2015 (1015)
Nähen mit der Maschine (3133)
VHS-Kochclub IV (3206)
Hauswirtschafterin 2015/2016 (5090)
Hauswirtschaftsmeisterin (5092)
Fachkraft Sprachliche Bildung in Kindertageseinrichtungen (5100)
Fachkraft - Kleinstkindpädagogik (5101)
Hypnose: Wissenschaft oder Hokuspokus? (5150)
Mi 16. Spiel, Spaß und Lernen für Eltern (1027)
Computerkurs für Menschen mit geistigen Behinderungen (1300)
VHS-Bildungsfrühstück (1400)
Wenn Jamie auf Tim trifft ... (3220)
Gebärdensprache II (4203)
Validation - Zugang und Gespräche mit Demenzerkrankten (5070)
Do 17. Bewegungserziehung (1030, 1031)
GK „Barrierefreier Alltag“ (2406)
Offene Werkstatt Töpfern (3108)
Kleinmöbel (3122)
VHS-Kochclub „International“ (3210)
Kindertagespflegeausbildung (5010)
Spielen und Lernen - Fb für Tagesmütter (5025)
Fr 18. Recht für Selbsthilfegruppen (2400)
Sa 19. Entdecken und Forschen mit Kindern- FB für Tagesmütter (5028)
Mo 21. Beckenbodentraining (2124)
Pilates (2130)
AK des Hospizdienstes (3470)
Zusätzliche Betreuungskraft für Demenzkranke (5062)
Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten (5103)
Systemische/r FamilienberaterIn (5107)
Die 22. Qi Gong (2103)
Kochen: Schnelle Gerichte (3230)
Spanisch (4060, 4063, 4069, 4075)
Qualifizierung (5061)
Buchführung mit DATEV (5505)
Fachkraft IT-Systeme (5660)
Mi 23. Entspannungstraining (2119)
Kochen:Tapas (3231)
Simorg - Märchen aus aller Welt (3446)
Spanisch (4061, 4072)
Organisation/Führung (5400)
Do 24. Orientalischer Bauchtanz (3015)
Italienisch (4082, 4088)
Schwedisch für Fortgeschrittene (4106)
Fr 25. Arabisch für Kinder (4125, 4127)
Einbürgerungstest (4408)
Umsatzsteuerrecht (5501)
So 27. Trauercafe (3476)
Mo 28. Literatur im Gespräch (3002)
Kochen: Lieber leichter! (3232)
Russisch für Anfänger (4110)
Polnisch für Anfänger (4115)
Professionelle Kommunikation (5102)
Lohn- und Gehaltsabrechnung (5301)
Die 29. Gesund abnehmen - wohlfühlen (2204)
VHS-Kochclub III (3204)
Tagesfahrt zur NordArt (3300)
Früher in Rente (3422)
Englisch VII (4022)
Italienisch für Anfänger (4080)
Plattdeutsch (4200)
Finanzielle Rahmenbedingungen - FB für Tagesmütter (5017)
Mi 30. GK „Menschen zwischen den Welten“ (1070)
Erstgespräche mit Ehrenamtlichen (3456)
Easy conversation Basic B1 (4031)
Conversation (4034)
Russisch - die kyrillische Schrift (4114)
Arabisch Grundwortschatz (4129)

Oktober 2015

Do 01. Stricken (3129)
Sportbootführerschein (3151)
VHS-Männerkochclub I (3208)
Englisch (4000, 4012)
Holländisch für Anfänger (4100)
iPhone oder iPad (5705)
Mo 05. Imkerei-aktiver Umweltschutz (3415)
Französisch für Anfänger (4050)
Die 06. VHS-Kochclub II (3202)
Fachkraft IT-Systeme (5661)
Mi 07. Säuglingspflege (1002)
Natürlich schön mit Make-Up (2307)
Kleidungsstücke umarbeiten (3141)
Supervision Hospiz (3474)
Organisation/Führung (5401)
Do 08. Arthrosebehandlung (2010)
Autogenes Training (2122)
Wenn Jamie auf Tim trifft ... (3221)
„Mein anderer Weg. Dein anderes Leben“ (3480) Vortrag
Konfliktmanagement für TaMü (5029)
Fr 09. Gewaltfreie Kommunikation (GfK) (2305)
Wie funktioniert meine Digitalkamera? (5800)
Sa 10. Workshop Möbelrecycling (3121)
Lebensraum Wald (3417)
Einführung für BetreuerInnen (3465)
Vorbereitung Prüfung Deutsch (4406)
Moderationsmethoden (5144)
„Life-Work-Planning“ (5154)
Vorbereitung Selbstständigkeit (5163)
Computer EXCEL (5618)
Mo 12. Vegetarisch genießen (3233)
Politik braucht Frauen (3401)
Die 13. Lunchbox-Rezepte (3234)
Ehrenamtlichen Engagement (3450)
Das Krankheitsbild Demenz (5066)
Mi 14. PEKiP - Jan. - März 2015 (1012)
Bayrische Schmankerln (3235)
AK und GK Kindertagespflege (5022)
Do 15. Partizipation in der Kita (5112)
Fr 16. PEKiP - April - Juni 2015 (1013)
Sa 17. Workshop Business Conversation (4041)
Kreatives Gestalten mit Farben - FB für Tagesmütter (5030)
Mo 19. Kochen ist doch kinderleicht (1100)
Kochen ist doch kinderleicht (1101)
Maschinenschreiben am PC (5600)
Die 20. Bewerbungstraining kompakt (1200)
NLP-Einführung (5140)
Sa 24. Gartenexkursion im Herbst (3302)
Mo 26. BU Business English (4038)
Die 27. Bye Bye Schüchternheit (1204)
Sa 31. Schmiedekurs im Museumsdorf (3110)
NLP-Starter-Wochenende (5142)

November 2015

Mo 02. Erbrecht und Patchworkfamilie (3420)
Deutsche Grammatik (4404)
BU „ Das kleine Büro“ (5650)
Die 03. PEKiP - Aug.-Sept. 2015 (1018)
Schüssler Salze (2011)
AK Selbsthilfegruppen (2404)
Skulpturen und Objekte in Ton (3106)
Häkelkurs Amigurumi (3131)
Nähwerkstatt (3137)
Erwerbsminderungsrente(3424)
Ehrenamt fördern (3453)
Anlagenverwaltung mit Datev (5504)
Computer Einführung (5605)
Computer INTERNET (5609)
iPhone oder iPad - Aufbaukurs (5707)
Mi 04. WORD für die Facharbeit (1203)
Das optimale Kunstgelenk (2000)
Training mit dem Gymstick (2126)
Fett- und zuckerreduziert essen (2203)
Rumänisch zum Kennenlernen (4120)
XPERT Textverarbeitung (5633)
Do 05. Offene Werkstatt Töpfern (3109)
Nähen mit der Maschine (3134)
Französisch (4053, 4056)
Schwedisch für AnfängerInnen (4104)
HdkF „Wasser“ (5116)
Sa 07. Referat, Facharbeit, Prüfungen (1202)
Yoga und Meditation (2118)
Goldschmieden (3114)
Aufbauseminar für BetreuerInnen (3467)
Workshop E-Mailing (4043)
Kommunikation (5018)
XPERT Starter (5631)
Mo 09. Handlungsstrategien (5013)
Konflikte im Beruf Ehrenamt (5148)
Die 10. „Make-up school“ mit Lena (1206)
Mi 11. Computerkurs für Menschen mit geistigen Behinderungen (1301)
Ernährung bei Rheuma (2200)
Wenn Jamie auf Tim trifft (3222)
Türkisch für den Urlaub (4123)
Hochschulzugang ohne Abitur (5006)
Do 12. Kochen: Hits mit Hack (3236)
Der erste Schritt zur Sanierung (3413)
Französische Literatur (4057)
Assistenzberuf in der Altenpflege und Behindertenarbeit (5064)
Bewegungsentwicklung (5113)
FIBU - Kosten- Leistungsrechn. (5274)
Fr 13. Kinder brauchen Glückmomente (1040)
Sa 14. Menschen fotografieren I (3143)
Workshop Telephoning (4045)
Die schriftliche Bewerbung (5156)
Das Vorstellungsgespräch (5158)
Maschinenschreiben am PC (5601)
Mo 16. Gesichtslymphdrainage (2102)
Bundesfreiwilligendienst (3458)
Kindertagespflegeausbildung (5011)
In der Weihnachtsbäckerei (5041)
FIBU - Bilanzierung (5275)
Die 17. Frauen & Rente (3426)
Pflege in anderen Ländern (5079)
FinanzbuchhalterIn (5200)
XPERT Tabellenkalkulation (5637)
Ein Tablet-PC (5700)
Mi 18. Augentraining (2101)
Kochen: Heiß geliebt an kalten Tagen (3237)
Do 19. Bauchschmerzen im Kindesalter (2004)
Weihnachtliches Filzen (3126)
Motorsägen mit der Kettensäge (3150)
HdkF Updates Wasser / Luft (5118)
Bewerbung mit 45+ (5160)
Sa 21. Autobiografie schreiben (3003)
Einführung f. BetreuerInnen (3466)
Cambridge Certification CAE (4040)
Digitalfotos bearbeiten (5802)
Mo 23. In der Weihnachtsbäckerei (5042)
Pflegediensthelferin (5060)
Fachkraft Inklusion (5104)
Hypnose: Wissenschaft oder Hokuspokus? (5151)
Mi 25. Herz in Gefahr (2001)
Kochen: Da rockt der Wok! (3238)
Do 26. Kreativ-Studio (3101)
Info: LA RIOJA: Gastronomie- und Kulturreise mit Motorrad (3305)
Info: Motorrad-Erlebnisreise Kroatien (3306)
Lebens- und Wohnprojekte (3405)
Kleine Weihnachtsgeschenke - Fb für Tagesmütter (5031)
Fr 27. „Berliner Blut“ Autorenlesung (3000)
Einbürgerungstest (4409)
Digitalfotos präsentieren mit Fotobuch und Diashow (5804)
So 29. Konzet „Englische Reise“ (3012)

Dezember 2015

Mi 02. Wenn Jamie auf Tim trifft (3223)
XPERT Powerpoint (5641)
Sa 05. Goldschmieden (3115)
Mo 07. Selbstmanagement (5146)
Die 08. PEKiP - Juni-Juli 2015 (1016)
Yoga für Fortgeschrittene (2116)
Menüs für die Familie (3239)
Mi 09. Kochen: Auf ins neue Jahr (3240)
Do 10. Kochen: Alle Jahre wieder (3241)
Fr 11. „Klettern im Stammbaum“ Familienforschung am PC (5624)

Januar 2016

Mo 04. GK Ängste u. Depressionen (2409)
GK Diabetes mellitus (2421)
GK Chronische Schmerzen (2423)
Treffpunkt für Frauen (3434)
Jugendtrauergruppe (3479)
Die 05. Kreatives Gestalten für Menschen mit geistigen Behinderungen (1311)
Dienstagsrunde (1409)
Internationales Frauencafe (1501)
GK für trauernde Angehörige (3473)
Mi 06. Spiel, Spaß und Lernen für Eltern (1028)
Diabetes Mellitus bei Kindern (1063)
Yoga (2108, 2109)
Supervision Hospiz (3475)
Do 07. Bewegungserziehung (1032, 1033)
Informativer Seniorentreff (1405)
Yoga (2113)
GK „Spielsucht“ (2435)
GK „Spielsucht-Angehörige“ (2437)
Englisch (4001, 4015, 4023)
Spanisch III (4070)
Holländisch II (4102)
Schwedisch (4107)
Hauptschulabschluss (5001)
Realschulabschluss (5004)
Spielen und Lernen (5026)
FIBU - Buchführung (5201)
Computer Einführung (5607)
Fr 08. Afrikanisches Trommeln (3014)
Sa 09. Erste-Hilfe-Training (5045)
XPERT Textverarbeitung (5634)
Mo 11. Montagstreff für Jung und Alt (1407)
Frauenkreis Ost-West (1511)
Seniorenkreis Ost-West (1513)
Hüftbeschwerden vorbeugen (2127)
Pilates (2131)
Englisch (4010, 4013)
Real-life English (4028)
English for Travel and Home (4030)
Französisch (4051, 4054)
Russisch (4111, 4112)
Polnisch II (4117)
Die 12. Frauenrunde (1503)
Women for women (1506)
Qi Gong (2104)
Krebsgruppe (2427)
Krebsgruppe für Männer (2429)
Nähen für Anfänger (3136)
Wenn Jamie auf Tim trifft (3224)
Näh- und Kreativwerkstatt (3443)
Ehrenamtliches Engagement (3451)
Englisch VIII (4024)
Spanisch (4067, 4076)
Italienisch (4081, 4083)
Polnisch für Anfänger (4116)
Ungarisch (4122)
Computer Einführung (5606)
Computer Textverarbeitung (5616)
Computer Digitalkamera (5622)
Fachkraft IT-Systeme (5662)
iPhone oder iPad (5706)
Mi 13. PEKiP - Okt.-Nov. 2015 (1021)
GK ADS/ADHS (1069)
Mi 13. Computerkurs für Menschen mit geistigen Behinderungen (1302)
GK „Mobbing am Arbeitsplatz“ (2411)
GK Schlafapnoe (2425)
Skulpturen und Objekte in Ton (3107)
Tänze aus aller Welt (3445)
Englisch (4005, 4006, 4019)
Easy conversation Basic B1 (4032)
Conversation (4035)
Spanisch (4064, 4073)
Holländisch für Anfänger (4101)
Lesen und Schreiben (4206, 4207)
XPERT Kommunikation (5640)
Do 14. Autogenes Training (2123)
GK Menschen mit Depressionen (2413)
GK Epilepsie (2419)
Nähwerkstatt (3138)
KennenlernCafé (3437)
Italienisch (4085, 4089)
Spielen und Lernen (5027)
Fr 15. Einführung in die Kinesiologie (2012)
Arabisch für Kinder (4126, 4128)
Digitalkamera? (5801)
Sa 16. Taping gegen den Schmerz (2013)
Mo 18. Politischer Herren-GK (1403)
Gesund abnehmen - wohlfühlen (2205)
Ofenzauber (3242)
Treffpunkt für Osteuropäer (3441)
AK des Hospizdienstes (3471)
Spanisch mit Muße (A1) (4062)
Die 19. VHS-Kochclub IV (3207)
Hygienebeauftragte(r) (5063)
Hockergymnastik für Senioren (5075)
Buchführung mit Lexware (5503)
Mi 20. Übungen mit dem Thera-Band (2128)
Kleidungsstücke umarbeiten (3142)
Kochen: Let‘s have a Party (3243)
Do 21. GK „Barrierefreier Alltag“ (2407)
Stricken (3130)
Fördermittel Haussanierungen (3414)
Pflegebedürftigkeit (5067)
HdkF „Luft“ (5117)
Fr 22. PEKiP - April - Juni 2015 (1014)
Einbürgerungstest (4410)
Sa 23. Entspannter Kiefer (2100)
Stressbewältigung (2301)
Die schriftliche Bewerbung (5157)
Das Vorstellungsgespräch (5159)
Mo 25. Kommunalpolitischer Grundkurs (3400)
Stresssensibilisierung (5077)
Die 26. PEKiP - Aug.-Sept. 2015 (1019)
Alte Hausmittel neu entdecken (2014)
VHS-Kochclub III (3205)
Hauswirtschafterin (5091)
Hauswirtschaftsmeisterin (5093)
Mi 27. GK „Menschen zwischen den Welten“ (1071)
VHS-Bildungsfrühstück (1401)
Entspannungstraining (2120)
Low Carb (3244)
Do 28. VHS-Männerkochclub I (3209)
Sa 30. GK Multiple Sklerose (2431)
So 31. Einladung zum Trauercafe (3477)

Februar 2016

Mo 01. VHS-Kochclub I (3201)
Erbrecht und Patchworkfamilie (3421)
21. Grundschultag (GSTag) (5131)
Lohn- und Gehaltsabrechnung (5302)
Die 02. Drahtseilakt Erziehung (1041)
Augenakupunktur (2015)
VHS-Kochclub II (3203)
XPERT Starter (5632)
Ein Tablet-PC (5702)
Mi 03. Wenn Jamie auf Tim trifft (3225)
Do 04. No carb (2201)
Orientalischer Bauchtanz (3016)
Kinderkrankheiten (5038)
Computer Sicherheit Internet (5613)
Sa 06. Goldschmieden(3116)
Puppen- und Teddywerkstatt (3125)
XPERT Excel (5638)
Mo 08. Deutsch Mittelstufenkurs (4401, 4403)
Die 09. Natürlich schön mit Make-Up (2308)
Häkelkurs Amigurumi (3132)
Mi 10. Projektmittel beantragen (3454)
Norwegisch für Anfänger (4109)
Do 11. Aber bitte mit Käse! (3245)
Krabbel- und Bewegungsspiele für Kinder - Fb für Tagesmütter (5033)
Computer INTERNET (5610)
Fr 12. Umsatzsteuerrecht (5502)
Sa 13. Humorvolle Lebenskunst (2302)
Menschen fotografieren I (3144)
Moderationsmethoden (5145)
Life-Work-Planning (5155)
Die 16. Nähen mit der Maschine (3135)
Naturgemäßer Gehölzschnitt (3146)
Ehrenamtlichex Engagement (3452)
Türkisch für den Urlaub (4124)
Computer INTERNET (5611)
Computer EXCEL (5619)
Mi 17. Kochen: Salsa, Sugo ...(3246)
Gebärdensprache I (4202)
Kindeswohlgefährdung (5014)
Do 18. Lesung M. Burdelski „Emil und Ida“ (3001)
Kreativ-Studio (3102)
Kleinmöbel (3123)
Schwedisch für AnfängerInnen (4105)
Sa 20. Lustvoller leben (2303)
Vorbereitung Prüfung Deutsch (4407)
Mo 22. Gesunde Füße (2129)
Schnell was Leckeres kochen (3247)
Erziehungspartnerschaften (5019)
HdkF „Licht - Farben - Sehen“ (5119)
WORD und EXCEL 2013 (5651)
Mi 24. Computerkurs für Menschen mit geistigen Behinderungen (1303)
Wie halte ich Körper und Geist gesund? (2003)
Do 25. Frühlingsfilzen (3127)

März 2016

Die 01. PEKiP - Juni-Juli 2015 (1017)
Pflege in anderen Ländern (5080)
NLP-Einführung (5141)
Ein Tablet-PC (5703)
iPhone oder iPad - Aufbaukurs (5708)
Mi 02. Warum Kinder Lernkünstler sind (1042)
„Make-up school“ mit Lena (1207)
Wenn Jamie auf Tim trifft (3226)
Werbung Kindertagespflege (5020)
Do 03. 20. FbTag für pädagogische Fachkräfte (5110)
Fr 04. „Klettern im Stammbaum“
Familienforschung am PC (5625)
Sa 05. Zeitmanagement (2304)
Die 08. Internationaler Frauentag 2016 - Frauen in Kunst und Kultur (1504)
Backen - (k)eine Kunst (3248)
Hypnose: Wissenschaft oder Hokuspokus? (5152)
Fachkraft IT-Systeme (5663)
Mi 09. Kreativkurs „Holzköppe“ (3119)
Fr 11. PEKiP - Dez.2015 - Jan.2016 (1024)
Bewerbung mit 45+ (5161)
Sa 12. Kinderbuch schreiben (3004)
NLP-Starter-Wochenende (5143)
Webseiten selber machen (5710)
Mo 14. Ehrenamtliche FamilienbegleiterInnen (3455)
Die 15. Yoga für Fortgeschrittene (2117)
Früher in Rente (3423)
Kinderspielplätze gestalten (5105)
Do 17. Einbürgerungstest (4411)
Fr 18. Cloud-Computing (5709)
Sa 19. Goldschmieden (3117)
Computer EXCEL (5620)
Mo 21. Kochen ist doch kinderleicht (1102)
Kochen ist doch kinderleicht (1103)
Maschinenschreiben am PC (5602)
Die 22. Bewerbungstraining (1201)
Die 29. Bye Bye Schüchternheit (1205)

April 2016

Fr 01. Kunstschnitzen Kettensäge (3120)
Sa 02. Schmiedekurs im Museumsdorf (3111)
Mo 04. Beckenbodentraining (2125)
Pilates (2132)
Englisch (4011, 4014, 4016)
Französisch (4052, 4055)
Spanisch für Anfänger (4065)
Russisch II (4113)
Polnisch III (4119)
Deutsche Grammatik (4405)
Mo 04. FIBU - Steuerrecht (5276)
Ausbildung der Ausbilder (5500)
XPERT Textverarbeitung (5635)
Die 05. Nähwerkstatt (3139)
Englisch IX (4026)
Italienisch II (4084, 4086)
Polnisch II (4118)
Die 05. Plattdeutsch (4201)
FIBU - EDV-Finanzbuchhaltung (5202)
XPERT Excel (5639)
Mi 06. PEKiP - Okt.-Nov. 2015 (1022)
Spiel, Spaß und Lernen für Eltern (1029)
Yoga (2110, 2111)
Nordic Walking Basics (2133)
Englisch (4007, 4008, 4020)
Easy conversation Basic B1 (4033)
Conversation (4036)
Holländisch II (4103)
Rumänisch (4021)
Entspannte Erwachsene (5039)
Do 07. Bewegungserziehung (1034, 1035)
Yoga (2114)
Entspannungstraining (2121)
Nähwerkstatt (3140)
Englisch (4002, 4018, 4025)
Italienisch (4087, 4090)
Schwedisch (4108)
Kinder brauchen Bücher (5015)
Ein Tablet-PC (5704)
Sa 09. Business Conversation (4042)
Maschinenschreiben am PC (5603)
XPERT Powerpoint (5642)
Mo 11. Pfannengerichte (3250)
Imkerei-aktiver Umweltschutz (3412)
Beziehungsfähigkeit (5016)
HdkF Update „Sprudelgase (5120)
Die 12. Grüne Smoothies (2206)
Wellness-Küche (3251)
Erwerbsminderungsrente(3425)
Spanisch (4071, 4077)
Computer (5608)
Computer INTERNET (5612)
Mi 13. Wie bleibe ich gesund (2016)
Spanisch (4068, 4074)
Kinästhetik in der Pflege (5065)
Do 14. Gewaltfreie Kommunikation (2306)
Sa 16. Die Dorn-Breuß-Methode (2017)
Gartenexkursion im Frühjahr - Lüneburger Nordheide (3303)
Workshop E-Mailing (4044)
Die 19. Frauen & Rente (3427)
Mi 20. Computerkurs für Menschen mit geistigen Behinderungen (1304)
Single-Kochabend (3252)
Mi 20. Hauptschulabschluss (5002)
Realschulabschluss (5005)
Do 21. Hilfe - kein Kinderarzt (2005)
Mit Liedern durch den Tag (5035)
Fr 22. Workshop „Singen“ (3010)
Sa 23. Schmiedekurs (3112)
Workshop Telephoning (4046)
So 24. Abschlusskonzert Workshop „Singen“ (3011)
Gartenkultur-Reise 2016 (3304)
Die 26. PEKiP - Aug.-Sept. 2015 (1020)
Do 28. Krankheit als Herausforderung (2002)
Fr 29. Konflikte im Beruf (5149)
Sa 30. Lebensraum Wald (3418)
Your personal Business Day (4047)

Mai 2016

Sa 07. Plastisches Gestalten (3104)
Digitalfotos bearbeiten (5803)
Mo 09. Kunterbunte Salate (3253)
Die 10. Die Stars der Saison (3254)
Mi 11. Wenn Jamie auf Tim trifft (3228)
Do 12. Begutachtung durch MDK (5068)
Computer Sicherheit Internet (5614)
Computer WORD (5617)
Fr 13. PEKiP - Feb.-März 2016 (1026)
Digitalfotos präsentieren (5805)
Sa 14. XPERT Textverarbeitung (5636)
Die 17. Fachkraft IT-Systeme (5664)
Mi 18. Veggie - Day: fleisch- und fischlos glücklich (3255)
Do 19. Einbürgerungstest (4412)
Fr 20. „Ich bin so wütend!“ (1043)
Sa 21. Kinder brauchen Wurzeln und Flügel - FB für Tagesmütter (5036)
Mo 23. Frühlingsfrisch für den Tisch (5043)
Die 24. Qi Gong zum Kennenlernen (2105)
Tagesfahrt nach Amsterdam (3301)
Pflege in anderen Ländern (5081)
Computer EXCEL (5621)
Computer Digitalkamera (5623)
Mi 25. Achtsamkeit-ein Thema für mich (2401)
Stürze im Alter (5073)
Do 26. Kreativ-Studio (3103)
Experimentieren und Forschen im Wald. FB für ErzieherInnen (5121)
Sa 28. Goldschmieden(3118)
Mo 30. Frühlingsfrisch auf den Tisch (5044)

Juni 2016

Do 02. Hypnose: Wissenschaft oder Hokuspokus? (5153)
Sa 04. Formgehölze gestalten (3147)
Mo 06. Inklusion i.d. Kindertagespflege (5037)
XPERT Powerpoint (5643)
Fr 10. PEKiP - Dez.2015 - Jan.2016 (1025)
Selbstmanagement (5147)
Die 14. Vorspeisen „crossover“ (3256)
Mi 15. PEKiP - Okt.-Nov. 2015 (1023)
Sommerküche für heiße Tage (3257)
Do 16. Einbürgerungstest (4413)
Sa 18. Erste-Hilfe-Training (5046)
Sa 25. Schmiedekurs im Museumsdorf (3113)
Mo 27. BU Business English (4039)

VHS für junge Eltern

Ulla Meyer-Burke

Für Eltern, ErzieherInnen, Tageseltern, Menschen mit Behinderungen ist Ulla Meyer-Burke die Gesprächspartnerin in der VHS. Frau Meyer-Burke berät Sie in allen Fragen der Weiterbildung, nimmt Ihre Anregungen und Vorschläge gern entgegen und ist sehr interessiert an Ihren Erfahrungen aus Kursen und Gesprächskreisen.

Sie erreichen Ulla Meyer-Burke unter 04471 9469-20 oder meyer-burke@vhs-cloppenburg.de.

In Kooperation mit der Elternschule des St. J1osefs-Hospital CLP (Nr. 1000 - 1011)

Vorbereitung auf die Geburt

In einer festen Gruppe unter der Leitung einer Hebamme können sich Schwangere untereinander austauschen. Sie erhalten viele Informationen rund um die Geburt, den Beckenboden, die Zeit des Wochenbetts und zum Stillen. Es bleibt Zeit für Atem- und Entspannungsübungen.
Die Kosten übernehmen in der Regel die Krankenkassen, Fehlstunden werden privat gezahlt.

Silja Gorschlüter, Hebamme

1000 Informationen, Termine 2015 und Anmeldung unter 04471 161454.

Frühjahr 2016

1001 Informationen, Termine 2016 und Anmeldung unter 04471 161454.

Säuglingspflege

Zwei Kinderkrankenschwestern informieren werdende Eltern über Ernährung, Gesundheitsvorsorge, Zahnpflege, Formalitäten nach der Geburt, sichere Schlafumgebung und die Grundausstattung.
In praktischen Übungen werden Wickeln, Baden und Handling vermittelt.
Zusätzlich werden Vorträge der Kinderärztin Dr. med. Beate Poggemann und der Zahnärztin Dr. med. dent. Isabelle Ambrus angeboten.

Gertrud Fangmann, Kinderkrankenschwester
Marianne Vogelsang, Kinderpflegerin

1002 Ab Mi 7. Okt. 2015, 19.30 Uhr 3 Termine, Elternschule des St. Josefs-Hospital, Cloppenburg, Anmeldung unter 04471 161102.

Frühjahr 2016

1003 Informationen, Termine 2016 und Anmeldung unter 04471 161102.

Rückbildungsgymnastik nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik und der Austausch über die neuen Erfahrungen, Entwicklung und Ernährung des Babys helfen jungen Frauen, nach der Geburt wieder fit und sicherer zu werden. Kreislaufanregende Übungen, Stärkung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, Rücken- und Nackenmuskeln sowie Entspannungsübungen stehen auf dem Programm.
Melden Sie sich bitte zum Training ab der 6. Woche nach der Geburt an.
Die Kosten übernehmen i.d.R. die Krankenkassen, Fehlstunden werden privat gezahlt.

Bärbel Preut, Hebamme

1004 Informationen, Termine 2015 und Anmeldung unter 0176-78775558.

Frühjahr 2016

1005 Informationen, Termine 2016 und Anmeldung unter 0176-78775558.

Fragen in der Zeit des Stillens

Junge Eltern sind eingeladen, sich in Begleitung einer Still- und Laktationsberaterin zu allen Fragen rund um die Ernährung ihres Säuglings auszutauschen, auch wenn sie nicht stillen. In entspannter Atmosphäre besprechen sie die vielen Eindrücke und Fragen im Umgang mit dem Neugeborenen. Themen sind z.B. das Tragen im Tuch, Schlafen und Wachen, Schreibabys sowie alle Fragen der Teilnehmenden. Auch der berufliche Wiedereinstieg kann zur Sprache kommen. Die Babys können gewogen und ganz nebenbei neue Kontakte zu netten jungen Familien geschlossen werden.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Martina Lübken
Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)

1006 Informationen, Termine 2015 und Anmeldung unter 04471 161103.

Frühjahr 2016

1007 Informationen, Termine 2016 und Anmeldung unter 04471 161103.

Babymassage

Unter der Leitung einer Krankenschwester lernen Sie die Handgriffe zur Babymassage. Durch den innigen Hautkontakt fördern Sie die Selbstwahrnehmung Ihres Kindes, unterstützen die Eltern-Kind-Bindung und sorgen für Linderung bei Blähungen und Koliken.
Die Babymassage ist geeignet für Säuglinge ab der achten Lebenswoche bis zum Krabbelalter.

Elke Kleyer, Krankenschwester

1008 Informationen, Termine 2015 und Anmeldung unter 04471 161102.

Frühjahr 2016

1009 Informationen, Termine 2016 und Anmeldung unter 04471 161102.

Die Ernährung im 1. Lebensjahr Anleitung für gesunde preiswerte Babynahrung

Gläschenkost ist für Reisen oder Stresstage praktisch. Aber zu Hause für's Baby selber zu kochen ist günstiger und man weiß, was drin ist. Auch der Übergang zur Kleinkindkost ist mit Selbstgekochtem einfacher und die bewusste Ernährung für die ganze Familie gesünder!
Sie lernen die Theorie und Praxis der Ernährung von Säuglingen.

Bärbel Preut, Hebamme

1010 Informationen, Termine 2015 und Anmeldung unter 0176-78775558.

Frühjahr 2016

1011 Informationen, Termine 2016 und Anmeldung unter 0176-78775558.

PEKiP
Das Prager-Eltern-Kind-Programm
Babys geboren von Jan – März 2015

Das PEKiP ist ein gruppenpädagogisches Konzept für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Ziel des PEKiP ist es, Eltern und Babys im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu unterstützen. Im Mittelpunkt stehen Bewegungs- und Sinnesanregungen, die sich am Entwicklungstand des einzelnen Kindes orientieren. Im intensiven Kontakt mit ihrem Kind und in der Beobachtung erfahren Eltern, welche Bedürfnisse ihr Kind signalisiert und was ihm Freude macht. So können sie seine Entwicklung positiv begleiten. PEKiP unterstützt den Aufbau einer positiven Beziehung zwischen Eltern und Kind durch gemeinsames Erleben von Bewegung, Spiel und Freude. Außerdem findet in der PEKiP-Gruppe ein intensiver Erfahrungsaustausch über Themen rund um das erste Lebensjahr statt.

Doris Deeben-Diekmann, PEKiP-Gruppenleiterin, Fachkraft Kleinstkindpäd.

1012 Ab Mi 14. Okt. 2015, 15.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 60,-

PEKiP
Babys geboren von April – Juni 2015

Doris Deeben-Diekmann

1013 Ab Fr 16. Okt. 2015, 10 Uhr
10 Termine, VHS, € 60,-

Frühjahr 2016

1014 Ab Fr 22. Jan. 2016, 10 Uhr
10 Termine, VHS, € 60,-

PEKiP
Babys geboren von Juni – Juli 2015

Doris Deeben-Diekmann

1015 Elternabend Die 15. Sept. 2015, 20 Uhr
ab Die 22. Sept. 2015, 9.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 60,-

1016 Ab Die 8. Dez. 2015, 9.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 60,-

Frühjahr 2016

1017 Ab Die 1. März 2016, 9.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 60,-

PEKiP
Babys geboren von Aug – Sept 2015

Ulla Meyer-Burke, PEKiP-Gruppenleiterin, Systemische Familienberaterin

1018 Elternabend Die 3. Nov. 2015, 20 Uhr
ab Die 10. Nov. 2015, 9.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 60,-

Frühjahr 2016

1019 Ab Die 26. Jan. 2016, 9.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 60,-

1020 Ab Die 26. April 2016, 9.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 60,-

PEKiP
Babys geboren von Okt – Nov 2015

Frühjahr 2016

Doris Deeben-Diekmann

1021 Elternabend Mi 13. Jan. 2016, 20 Uhr
ab Mi 20. Jan. 2016, 15.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 60,-

1022 Ab Mi 6. April 2016, 15.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 60,-

1023 Ab Mi 15. Juni 2016, 15.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 60,-

PEKiP
Babys geb. Dez 2015 – Jan 2016

Frühjahr 2016

Doris Deeben-Diekmann

1024 Elternabend Fr 11. März 2016, 20 Uhr
ab Fr 18. März 2016, 8.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 60,-

1025 Ab Fr 10. Juni 2016, 8.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 60,-

PEKiP
Babys geboren Febr – März 2016

Frühjahr 2016

Doris Deeben-Diekmann

1026 Elternabend Fr 13. Mai 2016, 20 Uhr
ab Fr 20. Mai 2016, 10 Uhr
10 Termine, VHS, € 60,-

Kinderbetreuung durch Tagesmütter oder Tagesväter gewünscht?

Die Mitarbeiterinnen des Kindertagespflegebüros informieren Eltern über Kinderbetreuung und vermitteln Tagesmütter / Tagesväter und Tageskinder.
Das Kindertagespflegebüro in der VHS ist geöffnet Mo–Fr 8.30–12.30 Uhr
Telefonisch erreichen Sie uns unter 04471 1844980

VHS-Elternbildung

Spiel, Spaß und Lernen für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahren

Im 2. Lebensjahr erkunden Kinder immer aktiver ihre Umwelt. Vielfältige Bewegungs- und Sinnesanregungen bringen die Kleinen weiter. Die Umgebung sollte nicht „überladen" sein, aber neue Erfahrungen für die motorische Entwicklung, Wahrnehmung und Sprachentwicklung in Gang setzen. Dann können die Kinder ihre Fähigkeiten entdecken und mit Freude weiterentwickeln.
Eine erfahrene Kleinstkindpädagogin begleitet diesen Prozess im aktiven Austausch mit den Eltern und gibt Impulse für den Alltag.

Doris Deeben-Diekmann, Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin, Fachkraft Kleinstkindpäd.

1027 Ab Mi 16. Sept. 2015, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 50,- + Material
1027Z Ab Mo 14. Sept. 2015, 9.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 50,- + Material

Frühjahr 2016

1028 Ab Mi 6. Jan. 2016, 9.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 50,- + Material
1029 Ab Mi 6. April 2016, 9.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 50,- + Material

Spielerische Bewegungserziehung für Kinder von 2 bis 6 Jahren

Ausreichend Bewegung und Spaß an körperlichem Training sind heute wichtiger denn je für eine gesunde Entwicklung. Kinderturnen fördert die motorische Entwicklung und verschafft den Kleinen vielfältige Bewegungserfahrungen. Durch altersgerechte Aufgaben können sie ihre koordinativen Fähigkeiten (z. B. Gleichgewichts-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit) und ihre Kondition auf spielerisch leichte Art trainieren und verbessern. Es werden große Gerätelandschaften aufgebaut, die vielfältige Anregungen dazu geben.
Junge Eltern lernen ihre Kinder im Alter von etwa 2 bis 6 Jahren zu Bewegung und rhythmischen Spielen anzuregen und ihnen Freude daran zu vermitteln.

Monika Hempen, Gymnastiklehrerin

1030 Ab Do 17. Sept. 2015, 15.30 Uhr , € 30,-
10 Termine, Sporthalle, Leharstr.
1031 Ab Do 17. Sept. 2015, 16.30 Uhr, € 30,-
10 Termine, Sporthalle, Leharstr.

Frühjahr 2016

1032 Ab Do 7. Jan. 2016, 15.30 Uhr, € 30,-
10 Termine, Sporthalle, Leharstr.
1033 Ab Do 7. Jan. 2016, 16.30 Uhr, € 30,-
10 Termine, Sporthalle, Leharstr.
1034 Ab Do 7. April 2016, 15.30 Uhr, € 30,-
10 Termine, Sporthalle, Leharstr.
1035 Ab Do 7. April 2016, 16.30 Uhr, € 30,-
10 Termine, Sporthalle, Leharstr.

Kinder brauchen Glücksmomente! Und ihre Eltern auch.

Vergessen Sie strenge Erziehungsthemen wie: Grenzen setzen, Disziplin, Konsequenz. Setzen Sie stattdessen auf die Kraft der positiven Emotionen! Nur entspannte Kinder fühlen sich wirklich wohl. Deshalb brauchen sie weder Ermahnungen noch Drohungen oder Druck. Sie regulieren sich selbst, können sich anpassen, finden ihre Grenzen und einen eigenen Weg.
Machen Sie es sich mit Ihren Elternaufgaben leichter und verschaffen Sie sich und Ihrem Kind gemeinsame Glücksmomente. Es lohnt sich, denn sie wirken ein Leben lang. In anderen Kulturen ist dies selbstverständlich, in der „Leistungsgesellschaft" nicht mehr.
Es ist ganz einfach, Wohlfühl-Momente herbeizuführen. Vor allem über spielerisches, auch beiläufiges, gemeinsames Körpererleben, ruhig und besinnlich oder kraftvoll und expressiv. Ohne langen Anlauf und Anstrengung, aus der Selbstverständlichkeit heraus.
Dazu gibt es neue, spannende Forschungsergebnisse, über die an diesem Abend berichtet wird.
„Es gibt keine positiven Veränderungen ohne positive Emotionen" sagt der Hirnforscher Prof. Gerald Hüther.
Dieses Wissen sollte sich viel stärker herumsprechen!

Peter Bergholz, Dipl. Psychologe

1040 Fr 13. Nov. 2015, 19 Uhr
VHS, € 8,-

Erziehung und Lernen

Drahtseilakt Erziehung: Fördern und Fordern ohne Druck

Dr. Stephan Valentin, Dipl. Psychologeund Schriftsteller

Immer mehr Eltern spüren extrem hohe Anforderungen an ihre Kinder und sich selbst. Nicht erst ab dem Kindergarten, sondern schon im Kleinkindalter werden Eltern häufig angetrieben, ihre Kinder vorzeitig zu fördern um spätere Komplikationen zu vermeiden. Damit schleichen sich oft Zukunftsängste in die Kindererziehung ein. Auf der einen Seite gilt es, dem Kind Sicherheit zu vermitteln und ihm Zeit zu geben, sich selbst zu entdecken. Auf der anderen Seite gilt es sein Kind zu unterstützen, damit es die Leistung erbringen kann, die unser Bildungssystem von ihm erwartet. Dazwischen das Gleichgewicht zu halten, ist eine Herausforderung für Eltern und Pädagogen. Stephan Valentin setzt in seinem neuen Buch „Freie Eltern, freie Kinder" ganz auf Vertrauen als Ausgangspunkt der Erziehung. Der Psychologe schildert als Antwort auf die Frage „Wie wird mein Kind, wer es ist?" die Entwicklungsstufen der Persönlichkeit. In der Konsequenz ermutigt er Eltern und Erziehende dazu, von vorgezeichneten Wegen abzuweichen, das Kind zwar zu begleiten und zu führen, sich aber selbst auch vom Kind leiten zu lassen.
Stephan Valentin führt in Paris eine kinderpsychologische Praxis und ist Autor von Elternratgebern, Kinderbüchern und Romanen. www.stephan-valentin.com

Frühjahr 2016

1041 Die 2. Febr. 2016, 20 Uhr, VHS, € 8,-
Anmeldung bis Mo 25. Jan 2016

„Ich bin so wütend!" aggressives Verhalten und Wutausbrüche von Kindern besser verstehen

Prof. Dr. Malte Mienert, Entwicklungs- und Päd. Psychologe

Eltern und Pädagogen stehen aggressivem Verhalten von Kindern oft hilflos gegenüber. Kinder, die in Konfliktsituationen Gewalt anwenden, andere Kinder bedrohen, schlagen oder auch verbal attackieren, stellen erziehende Erwachsene auf eine harte Probe. Im Rahmen des Vortrags soll den Phänomenen Aggressivität und Wut nachgegangen werden. Gemeinsam werden Möglichkeiten erörtert, wie in schwierigen Erziehungssituationen ein kühler Kopf bewahrt werden kann.

Frühjahr 2016

1043 Fr 20. Mai 2016, 19.30 Uhr, VHS, € 8,-

Dr. Marco Wehr

Warum Kinder Lernkünstler sind

Virtuosen und Meister lernen auf dieselbe Art wie kleine Kinder. Kleine Kinder sind begeistert, hartnäckig und unermüdlich. Sie lassen sich durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen. Mutig suchen sie sich Ziele, denen sie kaum gewachsen sind. Das Lerngenie kleiner Kinder entfaltet sich vor unseren Augen scheinbar von allein. Marco Wehr vermittelt, was beim Lernen wichtig ist, und wie Eltern und Lehrer dieses wertvolle Wissen in ihrem Alltag mit Kindern nutzen können. Er sagt: „Gute Lehrer nehmen den Schwung der frühen Jahre mit und motivieren durch das eigene Beispiel, nach dem Motto: Wer zünden will, muss selber brennen."

Dr. Marco Wehr ist Physiker, Philosoph und international erfolgreicher Tänzer.
Als Autor und Redner befasst er sich mit Chaostheorie sowie der Beziehung von Körper und Denken. Wehrs Bücher „Die Hand - Werkzeug des Geistes", „Der Schmetterlingsdefekt" und „Welche Farbe hat die Zeit" waren auf den Besten - und Bestsellerlisten des deutschen Buchhandels.

Frühjahr 2016

Dr. Marco Wehr

1042 Mi 2. März 2016, 20 Uhr, VHS, € 8,-
Anmeldung bis Mi 24. Feb 2016

Lesung „Emil und Ida"

Inhaltliche Angaben auf S. 36

Miriam Burdelski, Fotografin, Autorin
Do 18. Feb. 2016, 19 Uhr, € 8,-

Wir sind immer für Sie da!
Die Johanniter in Cloppenburg und Garrel.

Hausnotruf | Erste-Hilfe-Ausbildung | Sanitätsdienste | Kinder- und Jugendarbeit

Unterstützen Sie uns ehrenamtlich als aktives Mitglied oder werden Sie Förderer der guten Sache.

Informationen erhalten Sie gebührenfrei unter Telefon 0800 0019214.

Ortsverband Cloppenburg
Löninger Straße 1
49661 Cloppenburg
Tel. 04471 7024-10
www.johanniter.de/cloppenburg

Ortsverband Garrel
Eichkamp 19
49681 Garrel
Tel. 04474 5075-65
www.johanniter.de/garrel

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Arbeitskreise (AK) und Gesprächskreise (GK) für Eltern

AK „Hilfe für Tschernobyl Kinder"

Der Arbeitskreis plant und organisiert konkrete Hilfsmöglichkeiten für Kinder, deren Leben und Gesundheit durch die Atomkatastrophe von Tschernobyl 1986 noch heute schwer betroffen sind.

- Ferien- und Erholungsmaßnahmen für „Tschernobyl-Kinder" im Landkreis CLP
- Organisation humanitärer Transporte nach Weißrussland
- Reisevorbereitung nach Weißrussland für Gastfamilien und Interessierte
- Auseinandersetzung mit den Folgen des größten atomaren Unfalls

Gregor Möller-Reemts

1060 Gimpelstr. 18, 49661 Cloppenburg
Informieren Sie sich bei der VHS.

Frühjahr 2016

1061 Gimpelstr. 18, 49661 Cloppenburg
Informieren Sie sich bei der VHS.

GK für Eltern von Kindern mit Diabetes Mellitus

Eltern von Kindern mit Diabetes unterstützen sich in diesem Gesprächskreis gegenseitig durch Erfahrungsaustausch und gemeinsame Überlegungen, wie die Kinder an ganz normalen Abläufen des (schulischen) Lebens wie z.B. Ausflügen teilnehmen können. Neue Erkenntnisse und Therapieformen werden mit FachreferentInnen erörtert.

Birgit Andrees

1062 Ab Mi 2. Sept. 2015, 20 Uhr
jeden 1. Mi im Monat, VHS

Frühjahr 2016

1063 Ab Mi 6. Jan. 2016, 20 Uhr
jeden 1. Mi im Monat, VHS

GK für Eltern, deren Kinder behindert oder von Behinderung bedroht sind

Anmeldung und Informationen unter Tel. 04471 185872.

Rita Otten

1064 Ab Mi 16. Sept. 2015, 20 Uhr
jeden 3. Mi im Monat

Frühjahr 2016

1065 Ab Mi 20. Jan. 2016, 20 Uhr
jeden 3. Mi im Monat

GK für Eltern mit behinderten Kindern

Rita Otten

1066 Ab Fr 4. Sept. 2015, 20 Uhr
jeden 1. Fr im Monat, VHS

Frühjahr 2016

1067 Ab Fr 5. Febr. 2016, 20 Uhr
jeden 1. Fr im Monat, VHS

GK für Eltern von Kindern mit ADS/ADHS

Karin Konofol

1068 Ab Mi 9. Sept. 2015, 20 Uhr
jeden 2. Mi im Monat, VHS

Frühjahr 2016

1069 Ab Mi 13. Jan. 2016, 20 Uhr
jeden 2. Mi im Monat, VHS

GK „Menschen zwischen den Welten"

Für die Behinderten zu fit, für die Fitten zu behindert, ist das Schicksal oder was können wir ändern?

Beate Ostermann

1070 Ab Mi 30. Sept. 2015, 19 Uhr
jeden letzten Mi im Monat

Frühjahr 2016

1071 Ab Mi 27. Jan. 2016, 19 Uhr
jeden letzten Mi im Monat

Kinderprogramm

Kochen ist doch kinderleicht!? Für Kids bis 14 Jahre

Kochen macht fast allen Kindern Spaß, es kann aber auch viel daneben gehen. Damit es gelingt, muss rund um die Zubereitung viel bedacht und gelernt werden über Kochgeschirr, Kochherd, Rezepte und Küche aufräumen – und dann wird selbstverständlich leckeres Essen gekocht.

Doris Deeben-Diekmann

1100 Mo 19. - Mi 21. Okt. 2015, 10 Uhr
VHS, € 18,- incl. Lebensmittel

1101 Mo 19. - Mi 21. Okt. 2015, 16 Uhr
VHS, € 18,- incl. Lebensmittel

Frühjahr 2016

1102 Mo 21. - Mi 23. März 2016, 10 Uhr
VHS, € 18,- incl. Lebensmittel

1103 Mo 21. - Mi 23. März 2016, 16 Uhr
VHS, € 18,- incl. Lebensmittel

10-Finger Tastschreiben Maschinenschreiben am PC mit allen Sinnen in drei Tagen lernen

Inhaltliche Angaben auf S.88

Ursula Kreutzmann

Ferienkurs 19. - 21. Okt. 2015,
Mo - Mi 14.30-17.45 Uhr, VHS
€ 44,- / € 35,- + € 15,- für Kurshefte

Frühjahr 2016

Ferienkurs 21. - 23. März 2016
Mo - Mi 14.30 - 17.45 Uhr, VHS
€ 44,- / € 35,- + € 15,- für Kurshefte

Wir bewegen – was uns verbindet
Selbsthilfegruppen in Niedersachsen

Dein BerufsWahlCoach

Junge Erwachsene

Yasmin Afzal

Ich organisiere Bildungs- und Freizeitangebote für junge Leute, greife gern auch eure Kursideen auf und setze sie gemeinsam mit euch in Szene. Wenn ihr Fragen zur Weiterbildung habt oder euch beraten lassen möchtet, ruft mich bitte an, 04471 946918 oder schreibt mir: afzal@vhs-cloppenburg.de
Natürlich wüsste ich auch gern, wie es in den Kursen gelaufen ist und was noch besser sein könnte.

Brauchst Du Hilfe bei der Berufswahl? Vereinbare einen Termin mit mir unter 04471 9469 18.

Jetzt online anmelden www.vhs-cloppenburg.de

„Hiermit laden wir Sie herzlich zum Vorstellungsgespräch ein"
Bewerbungstraining kompakt

In unserem zweitägigen Workshop stehen konkrete Übungen zum Schreiben von Bewerbungen und Trainieren eines Vorstellungsgespräches auf dem Programm.

Seminartag 1

Eine Bewerbung ist das Aushängeschild für die eigene Person, mit dem sie bei Betrieben einen ersten guten Eindruck hinterlassen kann. Dabei sollten Lebenslauf und Anschreiben natürlich fehlerfrei, aber auch kreativ und ansprechend sein. Auch Stellenrecherche und Online-Bewerbung stehen auf dem Programm.

Seminartag 2

„Hiermit laden wir Sie herzlich zum Vorstellungsgespräch ein" - herzlichen Glückwunsch, Deine Bewerbung hat überzeugt. Aber was passiert eigentlich im Vorstellungsgespräch? Ratlos?
Wir beschäftigen uns mit Abläufen von Vorstellungsgesprächen und vielen häufig gestellten Fragen. Wir analysieren Videosequenzen von echten Vorstellungsgesprächen und spielen eigene Vorstellungsgespräche durch, die auf Wunsch als Video aufgenommen werden.

Jörg Neumeister

1200 Die 20. + Mi 21. Okt. 2015
9-13.30 Uhr, VHS, € 40,-

Frühjahr 2016

1201 Die 22. + Mi 23. März 2016
9-13.30 Uhr, VHS, € 40,-

Referat, Facharbeit und Prüfungen besser bewältigen.
Training für Oberstufe und Studium.

Auf die Anfertigung umfangreicher schriftlicher Arbeiten in der Oberstufe oder im Studium sollten junge Menschen sich gut vorbereiten. Die Erstellung der Facharbeit in der Oberstufe des Gymnasiums oder der Fachoberschule erfordert Kenntnisse über wissenschaftliche Arbeitsmethoden bei der Planung, Arbeit mit Fachliteratur, Strukturierung des Stoffes und über inhaltliche Anforderungen.
Für die gekonnte mündliche Präsentation seiner Kenntnisse und Ergebnisse beim Referatsvortrag wie auch in Prüfungen werden besondere kommunikative und strategische Fähigkeiten gebraucht.
Im Seminar wird informiert und trainiert; es geht auch darum, wie man sich gezielt vorbereitet, seine individuellen Stärken nutzt und bei alledem seine Prüfungsangst verringern kann.

Doris Ostendorf

1202 Tagesseminar Sa 14. Nov. 2015,
10-16 Uhr, VHS, € 20,-

Crashkurs
WORD für die Facharbeit und schriftliche Arbeiten

Zeilenabstand, Rand, Fußnoten, Blockabsatz, Inhaltsverzeichnis erstellen ..., nicht nur der Inhalt zählt bei schriftlichen Arbeiten, sondern auch eine fehlerfreie Formatierung und Gliederung. Der Crashkurs zeigt, wie besonders die Facharbeit mit Tricks und Tipps überzeugend formatiert werden kann.

Ursula Kreutzmann, EDV-Trainerin

1203 Mi 4. Nov. 2015, 15.30-18.45 Uhr
VHS, € 12,-

„Bye Bye Schüchternheit" -
Kommunikationstraining für junge Leute

„Der Lehrer stellt eine Frage und wartet auf meine Antwort. Ich werde knallrot. Schweißausbruch. Ich weiß die Antwort, aber ich schaffe es nicht meinen Mund aufzumachen". Solche Situationen kennen viele junge Leute aus der Schule und aus sonstigen Alltagssituationen. Die eigene Schüchternheit hat mir mal wieder ein Bein gestellt. Woher kommt die Angst vorm Sprechen und wie kann man solche Blockaden lösen? In kleinen Übungseinheiten wird das freie Sprechen trainiert.

Jörg Neumeister

1204 Die 27. + Mi 28. Okt. 2015
9-13.30 Uhr, VHS, € 40,-

Frühjahr 2016

1205 Die 29. + Mi 3. März 2016,
9-13.30 Uhr, VHS, € 40,-

Sprachen lernen

Studieren in Holland geplant oder Work und Travel in Südamerika? Dann helfen Fremdsprachenkurse und anerkannte Sprach-Zertifikate DELF, Cambridge Certificate, ...
ab S. 59

Bundesfreiwilligendienst, ein Engagement für alle Altersgruppen

Inhaltliche Angaben auf Seite 55

Gerhard Neumann
Referent für Bundesfreiwilligendienst
Mo 16. Nov. 2015,
18.30 Uhr, VHS

Das 150. Treffen des Kochclubs im April 2015

Junge Erwachsene

„Make-up school" mit Lena

Smokey Eyes, Concealer, Blush, perfekter Eyeliner-Strich - Kosmetikerin und Make-up Artistin Lena Blank probiert mit Euch viele Schminktechniken aus. Welche Farben passen zu mir? Wie kriege ich die perfekten Smokey Eyes für die Party geschminkt? Wie kann ich mit Schminke meine natürliche Schönheit unterstreichen? Individuelle Antworten und praktische Anwendung stehen auf dem Programm. Bitte bringt eigene Schminksachen und einen Spiegel mit.

Lena Blank, Make-Up Artistin

1206 Die 10. Nov. 2015, 20 Uhr, VHS, € 7,-

Frühjahr 2016

1207 Mi 2. März 2016, 20 Uhr, VHS, € 7,-

Für Menschen mit Behinderungen

Computerkurs für Menschen mit geistigen Behinderungen

Wir üben den Umgang mit Tastatur und Maus, schreiben kleine Texte, probieren neue Programme aus und schauen, welche Informationen aus dem Internet für uns nützlich sind. Alles wird in spielerischer und leicht verständlicher Form vermittelt. Jedem Teilnehmenden steht ein Computer zur Verfügung.

Ursula Kreutzmann, EDV-Trainerin

1300 Ab Mi 16. Sept. 2015, 17 Uhr
6 Termine, VHS, € 24,-
1301 Ab Mi 11. Nov. 2015, 17 Uhr
6 Termine, VHS, € 24,-

Frühjahr 2016

1302 Ab Mi 13. Jan. 2016, 17 Uhr
6 Termine, VHS, € 24,-
1303 Ab Mi 24. Febr. 2016, 17 Uhr
6 Termine, VHS, € 24,-
1304 Ab Mi 20. April 2016, 17 Uhr
6 Termine, VHS, € 24,-
1305 Ab Mi 1. Juni 2016, 17 Uhr
4 Termine, VHS, € 16,-

Kochclub für Menschen mit Behinderungen

Wilma Wörder

1306 Ab Fr 25. Sept. 2015, 18 Uhr
jeden letzten Fr im Monat, VHS
3,50 pro Termin + Lebensmittel

Frühjahr 2016

1307 Ab Fr 29. Jan. 2016, 18 Uhr
jeden letzten Fr im Monat, VHS
3,50 pro Termin + Lebensmittel

Kochvergnügen für Menschen mit Behinderungen

Wilma Wörder

1308 Termine für 2015 bitte unter
Tel. 04471 9469-0 erfragen.

Frühjahr 2016

1309 Termine für 2016 bitte unter
Tel. 04471 9469-0 erfragen.

Kreatives Gestalten für Menschen mit geistigen Behinderungen

Sarah Claus

1310 Ab Die 25. Aug. 2015, 19 Uhr
14 tägig, 11 Termine, Caritas
Wohnheim, Margaretenstr.

Frühjahr 2016

1311 Ab Die 5. Jan. 2016, 19 Uhr
14 tägig, 10 Termine, Caritas
Wohnheim, Margaretenstr.

VHS-spezial für Menschen nach dem Berufsleben

Das VHS-Bildungsfrühstück am Mittwochmorgen mit Themen aus Politik und Gesellschaft

Das VHS-Bildungsfrühstück ist seit langem ein beliebter Treffpunkt für jung Gebliebene über 50, 60, 70 Jahren.
Sie beschäftigen sich mit politischen Brennpunktthemen, Wirtschaft, Gesundheit, Kunst, etc. Das Bildungsfrühstück am Mittwochmorgen fordert Sie und uns heraus, mit neuen Ideen, Themen, Kontakten, Diskussionen auf dem aktuellen Stand der Zeit zu bleiben. Neue Mitglieder sind immer herzlich willkommen.

Wilma Wörder, Referententeam

1400 Ab Mi 16. Sept. 2015, 9 Uhr
14 Termine, VHS, € 49,- incl. Getränke

Frühjahr 2016

1401 Ab Mi 27. Jan. 2016, 9 Uhr
21 Termine, VHS, € 73,50 incl. Getränke

„(Un-)Ruhestand" Politische Gesprächsrunde für Herren

Seit vielen Jahren trifft sich unsere Gesprächsrunde vielseitig interessierter Herren zur Erkundung und Diskussion. Themen aus Wirtschaft, Politik, Regionalentwicklung sowie internationalen Ereignissen und einige Exkursionen stehen alle 14 Tage am Montagmorgen um 10 Uhr auf dem selbst ausgewählten Programm. Interessierte Männer, die nach dem aktiven Arbeitsleben ihre Interessen teilen und Unternehmungen gemeinsam planen möchten, sind herzlich dazu eingeladen. Zum ersten Termin werden zunächst die Semesterthemen besprochen - Ideen und Wünsche an das Programm bitte mitbringen. Anschließend werden aktuelle politische Themen diskutiert.
Zu den weiteren Themen werden Fachreferenten geladen oder auch eigene Themen der Mitglieder präsentiert.

Doris Ostendorf, Dozententeam

1402 Ab Mo 14. Sept. 2015, 10 Uhr
14-tägig, 7 Termine, VHS, € 35,-

Frühjahr 2016

1403 Ab Mo 18. Jan. 2016, 10 Uhr
14-tägig, 11 Termine, VHS, € 55,-

„Munter blieven!" Informativer Seniorentreff am Donnerstagnachmittag

Zu einem informativen und unterhaltsamen Programm laden wir ältere Menschen jeden 1. und 3. Donnerstagnachmittag in die VHS ein. Vielfältige Themen und Aktionen werden gemeinsam festgelegt, kleine Exkursionen mit Vorträgen an interessanten Orten in der Umgebung sorgen für Abwechslung. Bringen Sie doch Ihre Bekannten mit, wir freuen uns auf Sie.

Anke Engelhardt

1404 Ab Do 3. Sept. 2015, 15 Uhr
jeden 1. und 3. Do im Monat
8 Termine, VHS, € 28,- incl. Kaffee und Plätzchen

Frühjahr 2016

1405 Ab Do 7. Jan. 2016, 15 Uhr
jeden 1. und 3. Do im Monat
11 Termine, VHS, € 38,50 incl. Kaffee und Plätzchen

Montagstreff für Jung und Alt

Streifzüge durch Kultur und Geschichte sowie aktuelle Themen aus Religion, Gesellschaft und Politik stehen auf dem Programm. Der Montagstreff findet im Haus Ketteler statt. Neue Mitglieder sind immer herzlich willkommen. Bei einer Tasse Kaffee ist auch Zeit für persönliche Kontakte und Unterhaltungen.

Lisa Pundsack, Maria Konofol

1406 Ab Mo 14. Sept. 2015, 15.45 Uhr
jeden 2. Mo im Monat
Haus Ketteler, Königseestr.

Frühjahr 2016

1407 Ab Mo 11. Jan. 2016, 15.45 Uhr
jeden 2. Mo im Monat
Haus Ketteler, Königseestr.

Die Dienstagsrunde Vorträge und Gespräche

In unserer Vortrags- und Gesprächsreihe am Dienstag beschäftigen wir uns mit vielen Themen aus Religion und Kirche, Gesellschaft, Politik, Naturkunde ..., ein buntes Spektrum in einer Runde von Menschen unterschiedlichen Alters erwartet Sie.

Thea Tebben

1408 Ab Die 1. Sept. 2015, 15 Uhr
14-tägig, Haus Ketteler, Königseestr.

Frühjahr 2016

1409 Ab Die 5. Jan. 2016, 15 Uhr
14-tägig, Haus Ketteler, Königseestr.

Computer Schritt für Schritt EINFÜHRUNG

Inhaltliche Angaben auf S. 88

Ursula Kreutzmann

5604 Ab Die 8. Sept. 2015, 9-10.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-
5605 Ab Die 3. Nov. 2015, 10.45-12.15 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Frühjahr 2016

Roland Neulitz

5606 Ab Die 12. Jan. 2016, 15-16.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-
5607 Ab Do 7. Jan. 2016, 9-10.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-
5608 Ab Die 12. April 2016, 9-10.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Computer Schritt für Schritt INTERNET: E-Mail und „www"

Inhaltliche Angaben auf S. 88

Ursula Kreutzmann

5609 Ab Die 3. Nov. 2015, 9-10.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Frühjahr 2016

Roland Neulitz

5610 Ab Do 11. Febr. 2016, 9-10.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-
5611 Ab Die 16. Febr. 2016, 15-16.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Ursula Kreutzmann

5612 Ab Die 12. April 2016, 10.45-12.15 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

VHS-spezial für Menschen nach dem Berufsleben

Computer Schritt für Schritt SICHERHEIT

Inhaltliche Angaben auf S. 88

Frühjahr 2016

Roland Neulitz

5613 Ab Do 4. Febr. 2016, 10.45-12.15 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

5614 Ab Do 12. Mai 2016, 16.45-18.15 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Computer Schritt für Schritt Textverarbeitung mit WORD

Inhaltliche Angaben auf S. 88

Ursula Kreutzmann

5615 Ab Die 8. Sept. 2015, 10.45-12.15 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Frühjahr 2016

5616 Ab Die 12. Jan. 2016, 9-10.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Roland Neulitz

5617 Ab Do 12. Mai 2016, 15-16.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Computer Schritt für Schritt EXCEL für den Hausgebrauch

Inhaltliche Angaben auf S. 89

Roland Neulitz

5618 Sa 10. Okt. 2015, 9-14 Uhr
VHS, € 29,- / € 23,-

Frühjahr 2016

Ursula Kreutzmann

5619 Ab Die 16. Febr. 2016, 9-10.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Roland Neulitz

5620 Sa 19. März 2016, 9-14 Uhr
VHS, € 29,- / € 23,-

Ursula Kreutzmann

5621 Ab Die 24. Mai 2016, 9-10.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Computer Schritt für Schritt Digitalkamera und Fotoprogramm

Inhaltliche Angaben auf S. 89

Frühjahr 2016

Ursula Kreutzmann

5622 Ab Die 12. Jan. 2016, 10.45-12.15 Uhr
3 Termine, VHS, € 29,- / € 23,-

5623 Ab Die 24. Mai 2016, 10.45-12.15 Uhr
3 Termine, VHS, € 29,- / € 23,-

Im Bereich Gesundheit finden Sie vielfältige Anregungen und Informationen zu altersbedingten Beschwerden und Erkrankungen. In medizinischen und naturheilkundlichen Vorträgen wird z. B. über Arthrose, Hausmittel, gesundes Altern und Rückenprobleme informiert.

„Klettern im Stammbaum" Familienforschung am PC

Inhaltliche Angaben auf S. 89

Torsten Timm

5624 Ab Fr 11. Dez. 2015, 19-22.15 Uhr
2 Termine, VHS, € 38,- / € 30,-
+ € 10,- für Kurs-CD

Frühjahr 2016

5625 Ab Fr 4. März 2016, 19-22.15 Uhr
2 Termine, VHS, € 38,- / € 30,-
+ € 10,- für Kurs-CD

Englisch sprechen auf Reisen und zu Hause. Vormittagskurs für AnfängerInnen

Inhaltliche Angaben auf S. 57

Irmgard Manno-Kortz

Lehrbuch: Key A1 Starter, Cornelsen

4000 Ab Do 1. Okt. 2015, 8.45 Uhr
10 Vormittage, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4001 Ab Do 7. Jan. 2016, 8.45 Uhr
10 Vormittage, VHS, € 55,- / € 44,-

4002 Ab Do 7. April 2016, 8.45 Uhr
10 Vormittage, VHS, € 55,- / € 44,-

Englisch sprechen auf Reisen und zu Hause. Vormittagskurs für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Inhaltliche Angaben auf S. 57

Irmgard Manno-Kortz

Lehrbuch: Sterling Silver A1, Band 2, Cornelsen, Unit 11

4003 Ab Mi 9. Sept. 2015, 8 Uhr
12 Vormittage, VHS, € 66,- / € 53,-

4004 Ab Mi 9. Sept. 2015, 9.30 Uhr
12 Vormittage, VHS, € 66,- / € 53,-

Frühjahr 2016

4005 Ab Mi 13. Jan. 2016, 8 Uhr
10 Vormittage, VHS, € 55,- / € 44,-

4006 Ab Mi 13. Jan. 2016, 9.30 Uhr
10 Vormittage, VHS, € 55,- / € 44,-

4007 Ab Mi 6. April 2016, 8 Uhr
12 Vormittage, VHS, € 66,- / € 53,-

4008 Ab Mi 6. April 2016, 9.30 Uhr
12 Vormittage, VHS, € 66,- / € 53,-

Englisch sprechen auf Reisen und zu Hause. Vormittagskurs für Fortgeschrittene

Inhaltliche Angaben auf S. 57

Irmgard Manno-Kortz

Lehrbuch: Going for Gold, Cornelsen, Unit 4

4009 Ab Mo 7. Sept. 2015, 10.15 Uhr
12 Vormittage, VHS, € 66,- / € 53,-

Frühjahr 2016

4010 Ab Mo 11. Jan. 2016, 10.15 Uhr
10 Vormittage, VHS, € 55,- / € 44,-

4011 Ab Mo 4. April 2016, 10.15 Uhr
11 Vormittage, VHS, € 61,- / € 49,-

„Mein neuer Tablet-PC und keine Ahnung, wie er funktioniert?"

Inhaltliche Angaben auf S. 94

Roland Neulitz

5700 Ab Die 17. Nov. 2015, 9-10.30 Uhr
2 Termine, VHS, € 20,-

Frühjahr 2016

5701 Ab Do 14. Jan. 2016, 10.45-12.15 Uhr
2 Termine, VHS, € 20,-

5702 Ab Die 2. Febr. 2016, 16.45-18.15 Uhr
2 Termine, VHS, € 20,-

5703 Ab Die 1. März 2016, 16.45-18.15 Uhr
2 Termine, VHS, € 20,-

5704 Ab Do 7. April 2016, 9-10.30 Uhr
2 Termine, VHS, € 20,-

iPhone oder iPad – Ihr elektronischer Begleiter

Inhaltliche Angaben auf S. 94

Torsten Timm

5705 Ab Do 1. Okt. 2015, 19-22 Uhr
Die + Do, 3 Termine, VHS, € 60,-

Frühjahr 2016

5706 Ab Die 12. Jan. 2016, 19-22 Uhr
Die + Do, 3 Termine, VHS, € 60,-

8. März 2016

Denken Sie daran:
8. März 2016
Das traditionelle Fest der Frauenrunde zum Internationalen Frauentag

Einladung zum Internationalen Frauencafé

Jeden 1. Dienstag im Monat können Sie in der VHS Frauen aus vielen Ländern treffen und kennenlernen. Über alles Mögliche wird gesprochen, Wissen und Erfahrungen aus vielen Kulturen fließen ein, auch Alltagsprobleme werden erörtert und gemeinsame Unternehmungen verabredet.
Mina Amiry, Initiatorin des Cafés, freut sich über Ideen der Besucherinnen und gemeinsame Planungen.
Seien Sie herzlich ins Frauencafé eingeladen, kommen Sie, wann immer Sie Zeit haben, Ihre Kinder können Sie zum Spielen mitbringen, motivieren Sie auch Ihre Freundinnen, Schwestern, Nachbarinnen.

Mina Amiry

1500 Ab Die 2. Sept. 2014, 16 Uhr
jeden 1. Die im Monat, VHS

Frühjahr 2016

1501 Ab Die 5. Jan. 2016, 16 Uhr
jeden 1. Die im Monat, VHS

Die Generationen Y Z und ihr Verständnis von Männern, Frauen, Zusammenleben und Zukunft

Während Forderungen zur Geschlechtergerechtigkeit heute in Bund und Ländern wie auch bei der EU gesetzlich geregelt sind, reagieren Wirtschaftsbetriebe wie auch die Menschen selber oft skeptisch bis ablehnend darauf. Die unter Gender Mainstream bekannte Forderung, Frauen und Männern bei allen politischen und gesellschaftlichen Vorhaben zu berücksichtigen, basiert auf der Erkenntnis, dass es keine geschlechtsneutrale Wirklichkeit gibt: Männer und Frauen sind unterschiedlich von Entscheidungen betroffen und gleichberechtigte Teilhabe stellt sich nicht von allein her. Das war und ist im Wesentlichen auch unsere Auffassung. Demgegenüber sind junge Menschen meist überzeugt davon, aus eigener Kraft gleichberechtigt an allem zu partizipieren, Quotenregelungen und genderspezifische Förderung halten sie für überflüssig bis diskriminierend. Oft erkennen junge Frauen dann erst nach der Familiengründung, welchen Benachteiligungen sie in Beruf und Karriere ausgesetzt sind. Andererseits zeigt sich, dass hier ein Wandel stattfindet. So wollen viele junge Väter nicht mehr nur Familienernährer sondern auch Erzieher und Betreuer ihrer Kinder sein, viele junge Menschen setzen überhaupt andere Werte als Privatbesitz, Superjob und hohes Einkommen, sie wollen mehr Freiheit und Freizeit und messen materiellen Dingen und Karriere viel weniger Bedeutung bei. Es zeigt sich, dass die in den 80er und 90er Jahren in völlig veränderten Verhältnissen aufgewachsenen Generationen Y und Z ganz andere Lebenskonzepte und Zukunftsvorstellungen haben als die Nachkriegs- und Babyboomergeneration. Wie diese aussehen und (im demografischen Wandel) umgesetzt werden können, sind Fragen der Frauenrunde 2015/16, zu der neue interessierte Mitglieder herzlich eingeladen sind.

Doris Ostendorf, Dr. Christina Neumann

1502 Ab Die 8. Sept. 2015, 19.30 Uhr, VHS

Frühjahr 2016

1503 Ab Die 12. Jan. 2016, 19.30 Uhr, VHS

Women for women Frauengruppe „Ich bin ok"

Frauen, die ihre jetzige Lebenssituation nicht allein bewältigen können und sich positiv verändern möchten, sind herzlich eingeladen. Durch Meditation, Gespräch, bewusste Körperwahrnehmung lösen wir uns von negativen Gedanken, Gefühlen, Ängsten, Problemen und wandeln sie um in Mut, Sicherheit, Selbstvertrauen.

Johanna Gantzkow

1505 Ab Die 8. Sept. 2015, 20 Uhr
wöchentliche Treffen, Cappeln Schillerstr. 22, Anmeldung und Info unter Tel 04478 947444.

Frühjahr 2016

1506 Ab Die 12. Jan. 2016, 20 Uhr
wöchentliche Treffen, Cappeln Schillerstr. 22, Anmeldung und Info unter Tel 04478 947444.

„Es giert und lodert..."

Von menschlichen Abgründen und „Todsünden"

Ein literarischer November-Spaziergang

In den Schreibwerkstätten der Autorin Anke Fischer aus Bremen entstanden Geschichten, die sich mit den Tälern und Höhen des menschlichen Seelenlebens befassen.
Zum literarischen Spaziergang am Freitag, den 13. November, werden einige dieser Texte zu hören sein, selbst gelesen von den AutorInnen.
Aber nicht nur zuhören darf man den Autorinnen der „sündigen Abgründe", in einer Gesprächsrunde werden wir sie nach ihren Impulsen, Motiven, literarischen Produktionen und Zeiten befragen.
Und dessen Schreiblust geweckt wurde, kann selber in das Metier eintauchen und sich in einem der Seminare mit Anke Fischer schreibend ausprobieren. (vgl. Progr_Nr. 3003/3004)

Ein Abend voller literarischer und menschlicher Erfahrungen - von erschreckend bis genussvoll und erkenntnisbildend

Freitag, 13. Nov. 2015
19.30 Uhr, 5,– Euro
VHS Lichthof

Frauenengagement in der VHS

Frauentreff in Sevelten

Annemarie Hachmöller

1507 Termine und Ort für 2015 bitte unter 04471 94690 erfragen.

GK für Aussiedlerinnen in schwierigen Lebenssituationen

Rita Otten

1508 Ab Mi 19. Aug. 2015, 19 Uhr
jeden 3. Mi im Monat
Heimathaus Emstek

Frühjahr 2016

1509 Ab Mi 20. Jan. 2016, 19 Uhr
jeden 3. Mi im Monat
Heimathaus Emstek

Frauenkreis Ost-West Integrativer Orientierungskurs für das Leben in der Bundesrepublik

Die vorwiegend aus Ländern der ehemaligen Sowjetunion kommenden Teilnehmerinnen lernen in diesem Kurs die Bundesrepublik Deutschland mit ihren politischen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und kulturellen Gegebenheiten besser kennen. Sie legen die Themen, die für sie und ihr Leben in Deutschland von Interesse sind, gemeinsam fest und denken darüber nach, wie mehr Verständigung und gemeinsames Handeln möglich sind. Herzlich eingeladen sind Aussiedlerinnen und einheimische Frauen.

Klara Günter

1510 Ab Mo 7. Sept. 2015, 18.30 Uhr
14-tägig, Pfarrheim Ramsloh

Frühjahr 2016

1511 Ab Mo 11. Jan. 2016, 18.30 Uhr
14-tägig, Pfarrheim Ramsloh

Seniorenkreis Ost-West Integrativer Orientierungskurs für das Leben in der Bundesrepublik

Irma Merkel

1512 Ab Mo 7. Sept. 2015, 17 Uhr
wöchentliche Treffen
Margarethenstr. 1, Emstek

Frühjahr 2016

1513 Ab Mo 11. Jan. 2016, 17 Uhr
wöchentliche Treffen
Margarethenstr. 1, Emstek

Frauen und Beruf

ab Seite 67

Halten Sie den Anschluss auch während und nach der Familienphase

Berufliche Weiterbildung für Frauen

Die VHS bietet spezielle Qualifizierungskurse für Frauen in erzieherischen Berufen, in Pflege, Betreuung, Kindertagespflege, Hauswirtschaft, Büroberufen u.a. an.
Insbesondere Frauen, die während und nach der Familienphase den beruflichen Anschluss nicht verpassen oder einen (neuen) Einstieg ins Berufsleben vorbereiten möchten, sind dazu herzlich eingeladen.

- Aus- und Fortbildungen in Pflege und Betreuung (5060-5068)
- Betreuungskräfte gemäß Fb §87b SGB XI (5069-5081)
- Hauswirtschaftliche Aus- und Weiterbildung (5090-5094)
- Zertifikatsabschlüsse für ErzieherInnen (5100-5121)
- Zertifikatsabschlüsse im kaufmännischen Bereich (5200-5500)
- Aus- und Fortbildungen in der Kindertagespflege (5010-5046)
- Aus- und Fortbildungen für pädagogische MitarbeiterInnen (5130-5136)

Sie finden entsprechende Angebote im Programmteil Frauen und Beruf ab Seite 67

Medizinische Vorträge

Ulla Meyer-Burke

Für den Bereich Gesundheit ist Ulla Meyer-Burke die Ansprechpartnerin in der VHS. Sie nimmt Ihre Anregungen und Vorschläge zur Gesundheitsbildung gern entgegen und freut sich, wenn Sie von Ihren Erfahrungen aus Kursen und Gesprächskreisen hört.

Sie erreichen Ulla Meyer-Burke
unter 04471 9469-20 oder
meyer-burke@vhs-cloppenburg.de.

In Kooperation mit dem
St. Josefs-Hospital, Cloppenburg

Das optimale Kunstgelenk: Innovationen in der Endoprothetik

Die Arthrose ist eine schicksalhafte und fortschreitende Erkrankung, die oft eine Versorgung des Patienten mit einem Kunstgelenk erfordert. Aufgrund der demografischen Entwicklung nimmt der Bedarf zu, es steigt jedoch auch der Anspruch der Patienten.
Die Fachklinik für Orthopädie im St. Josefs-Hospital ist Vorreiter auf dem Gebiet der Individualprothesen und verfügt über eine bundesweit anerkannte Expertise. Wie dem Erkrankungsbild der Arthrose begegnet werden kann und wie maßgefertigte Implantate noch langlebiger und ausgereifter werden, erläutert Dr. med. Boris Baron von Engelhardt, Chefarzt der Orthopädie, in seinem Vortrag. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Dr. med. Boris Baron von Engelhardt
2000 Mi 4. Nov. 2015, 20 Uhr, VHS

Gesundheit für die Region!
Willkommen im St. Josefs-Hospital Cloppenburg.

Krankenhausstraße 13
49661 Cloppenburg
Fon (0 44 71) 16-0
www.kk-om.de

St. Josefs-Hospital
Cloppenburg

Herz in Gefahr

Durchblutungsstörungen am Herzen und ihre Folgen sind unter dem Sammelbegriff „Koronare Herzerkrankung" eine der häufigsten Krankheiten in Deutschland. In dem Vortrag werden Ursachen, Diagnostik und Behandlung dieses Krankheitsbildes anschaulich dargestellt.
Der Herzspezialist Dr. Meyer erklärt moderne Therapieverfahren wie z.B. die Herzkatheteruntersuchung mit Intervention, und vor allem die vorbeugende Behandlung und die Erfassung von Risikofaktoren.

Dr. med. Paul Meyer, Arzt für Innere Medizin, Kardiologie, Rettungsmedizin
2001 Mi 25. Nov. 2015, 20 Uhr
Rathaus Cloppenburg, € 5,-

Krankheit als Herausforderung

„Wir sind immer gesund und krank zugleich" sagt die Sozial- und Gesundheitswissenschaftlerin, A. Keil. Gesundheit ist mehr als ein körperlicher Zustand und mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Niemand ist je ganz gesund oder je ganz krank.

Foto: Julia Baier

In der Krise heißt es, Antworten zu finden auf die Fragen: Wie kann ich all das, was sich als Stärke oder noch vorhandene Gesundheit zeigt, für mich nutzen?
Wie können Körper, Geist und Seele einander beispringen und helfen?"
(Interview *Brigitte*, 29.04.2015)
A. Keil tritt dafür ein, Krankheit als Herausforderung zu sehen und spricht auch aus eigener Erfahrung. Ihr aktuelles Buch heißt: „Wenn die Organe ihr Schweigen brechen und die Seele streikt".

Frühjahr 2016

Prof. Dr. Annelie Keil, Bremen
2002 Do 28. April 2016, 20 Uhr, VHS, € 8,-

Medizinische Vorträge

Wie halte ich Körper und Geist gesund?

Alle Menschen wünschen sich körperliche und geistige Gesundheit bis ins hohe Alter. Dass körperliche Aktivität sich positiv auf die Gesundheit auswirkt, ist bekannt und wissenschaftlich abgesichert, aber was kann der Einzelne tun, um möglichst lange aktiv zu bleiben?
Die Physiotherapeutin zeigt in ihrem Vortrag die Zusammenhänge zwischen körperlicher Gesundheit, Bewegung, Ernährung und geistiger Fitness. Sie erklärt, wie Defizite zu erkennen sind und bietet alltagstaugliche Lösungswege für eingeschliffene Verhaltensmuster.
Die Teilnehmenden erhalten Hinweise auf professionelle Angebote vor Ort.

Frühjahr 2016

Susanne Claus, Physiotherapeutin
2003 Mi 24. Febr. 2016, 20 Uhr, VHS, € 5,-

Bauchschmerzen im Kindes- und Jugendalter

Das Kind hat Bauchschmerzen - die Frage nach Ursache und Behandlung bereitet oft auch den Eltern Kopf- oder Bauchschmerzen. Die Dozentin erklärt mögliche Ursachen von Bauchschmerzen und erläutert den richtigen Weg zu Diagnostik und Therapie. Damit wird Zeit gewonnen und unter Umständen ein längerer Leidensweg erspart.

Dr. Beate Poggemann, Ärztin für Kinderheilkunde und Homöopathie
2004 Do 19. Nov. 2015, 20 Uhr
Praxis Dr. Poggemann
Bgm.-Winkler-Str. 19, € 5,-

„Hilfe, es ist Wochenende und mein Kinderarzt ist nicht da ..." Informationen zur Selbsthilfe

Einen kinder- und jugendärztlichen Notdienst wird es auch in den nächsten Jahren in Cloppenburg oder Vechta nicht geben. Deshalb sollen Eltern oder angehende Eltern durch den Vortrag Informationen bekommen, was sie bei Fieber, Husten, Erbrechen, Durchfall, kleinen Unfällen und Schmerzen unterschiedlicher Art tun können bzw. müssen. Auch Fragen der Eltern werden beantwortet, so dass sie sich sicherer fühlen und wissen, ob und wann sie das Kind im Notdienst vorstellen sollten.

Frühjahr 2016

Dr. Beate Poggemann, Ärztin für Kinderheilkunde und Homöopathie
2005 Do 21. April 2016, 20 Uhr
Praxis Dr. Poggemann
Bgm.-Winkler-Str. 19, € 5,-

Alternative Heilmethoden

Vielseitige naturheilkundliche Arthrosebehandlung

Es herrscht viel Unsicherheit, wie Arthrose behandelt und ein Fortschreiten verhindert werden kann. Dabei bietet die Naturheilkunde eine Fülle von Behandlungsmöglichkeiten, die nur richtig und zur rechten Zeit angewandt werden müssen. Oft liegen Ursachen für Arthrose z.B. in unseren Lebensumständen oder sind Folgen eines Zeckenbisses.
Im Vortrag wird verständlich erklärt, was zur Arthrose führt und was sie voranschreiten lässt. Der Dozent stellt Behandlungen und ihre Gewichtung sowie ganz neue Erkenntnisse vor.

Rainer Suda, Dipl. Biologe, Heilpraktiker
2010 Do 8. Okt. 2015, 20 Uhr, VHS, € 5,-

Schüssler–Salze, Mineralstoffversorgung zur Selbsthilfe

Durch die Zufuhr natürlich gewonnener, lebenswichtiger Mineralstoffe kann man eine Vielzahl von Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen bessern.
Die als Schüssler-Salze bekannten Mineralstoffe sind eine wahre Fundgrube für viele kleine „Wehwehchen", deren Behandlung nicht unbedingt einen Therapeuten braucht. So liegt der Schwerpunkt des Vortrags in der Selbstbehandlung mit Schüssler-Salzen, die bei vielerlei Beschwerden in der Hausapotheke schnell zur Hand sind, ohne dass schädigende Nebenwirkungen befürchtet werden müssen. Es wird allerdings deutlich auf Abgrenzungen zu ernsten Erkrankungen und Arztbesuchen hingewiesen.

Margret Raczek, Heilpraktikerin
2011 Die 3. Nov. 2015, 20 Uhr, VHS, € 5,-

„Der Körper lügt nicht" Einführung in die Kinesiologie

Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche Behandlungs- und Selbsthilfemethode für Erwachsene und Kinder, deren Ausgangspunkt ist, dass der Organismus selbst am besten weiß, was ihm gut tut, was ihm fehlt oder was ihn stört.
Sie lernen die Kinesiologie kennen und sammeln erste Erfahrungen mit dem Muskeltest. Sie lernen, wie Sie mit Kinesiologie gut in den Tag kommen, wie der Körper auf Stress reagiert und wie man sich wieder in Balance bringt. Dabei helfen Techniken aus der pädagogischen, psychologischen und ökologischen Kinesiologie.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, 2l Wasser, Schreibzeug, Mittagsimbiss mit.

Frühjahr 2016

Nadine Schönherr, Heilpraktikerin
2012 Wochenendseminar
Fr 15. Jan. 2016, 18-22 Uhr
Sa 16. Jan. 2016, 10-16.45 Uhr,
VHS, € 45,-

Alternative Heilmethoden

Taping – sanft gegen den Schmerz

Bei über 90% der Schmerzpatienten sind die Beschwerden muskulär bedingt. Verspannte Muskeln können auch Tinnitus, Migräne oder Verdauungsstörungen verursachen. Die Tapes (englisch für Klebestreifen) werden direkt auf den Körper geklebt und beeinflussen die Muskelspannung.
Sie können helfen bei Halswirbelsäulenschmerzen, Tennis- und Golferellenbogen, Hexenschuss, Ischialgie oder Knieschmerzen. Als wirksam erweisen sie sich auch bei Beschwerden wie Asthma, Heuschnupfen oder Regelschmerzen.
Der Dozent zeigt die richtige Handhabung der Tapes, Sie üben das Aufkleben auf den eigenen Körper.
Es ist ratsam, sich zu zweit anzumelden, da das Bekleben des eigenen Rückens u.ä. nicht möglich ist.
Bitte bringen Sie zum Kurs eine scharfe Schere und eine Decke mit.

Frühjahr 2016

Jacek Skarbek, Heilpraktiker
2013 Tagesseminar Sa 16. Jan. 2016
10-16.30, VHS, € 35,-
zzgl. € 15,50 Materialkosten
(Skript und Tapes zum Üben)

online anmelden @ www.vhs-coppenbrügge.de

„Was Oma noch wusste!" Alte Hausmittel neu entdecken

Vieles, was im Haushalt vorhanden ist, lässt sich in „brenzligen" Situationen heilend nutzen. Ob Butter, Essig, Gewürze oder Schmierseife, Oma wusste, wofür sie was verwenden konnte. Wer weiß heute noch, dass Blumenkohlkochwasser bei Heiserkeit, Natron bei Insektenstichen und Zimt gegen Durchfall hilft?
Im Vortrag werden einfache Rezepturen und Teemischungen vorgestellt, um sich selber helfen zu können.

Frühjahr 2016

Karl-Heinz Peper, Heilpraktiker
2014 Die 26. Jan. 2016, 20 Uhr, VHS, € 5,-

Kann Augenakupunktur helfen?

Wer mit Augenerkrankungen (Glaukom, Makuladegeneration, u. a.) zu tun hat, muss bald erkennen, dass die Krankheit nicht geheilt, sondern der Verlauf nur verlangsamt werden kann. Die Augenakupunktur zeigt dabei überraschende Resultate.
Sie erhalten Einblicke in die theoretischen und praktischen Hintergründe dieser naturheilkundlichen Behandlungsmethode und damit eine Entscheidungsgrundlage, ob diese Behandlung für Sie in Frage kommt.

Frühjahr 2016

Rainer Suda, Dipl. Biologe, Heilpraktiker
2015 Die 2. Febr. 2016, 20 Uhr, VHS, € 5,-

Wie bleibe ich so gesund wie möglich

Das Älterwerden können wir nicht verhindern. Wenn wir allerdings wissen, wie Organe und Zellen in unserem Körper zusammenarbeiten, fällt es leichter, selbst dafür zu sorgen, dass wir nicht unter der Last kleiner, sich anhäufender Beschwerden schwer erkranken.
Sie lernen Zusammenhänge in Ihrem Körper kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Krankheiten vorbeugen können.

Frühjahr 2016

Rainer Suda, Dipl. Biologe, Heilpraktiker
2016 Mi 13. April 2016, 20 Uhr, VHS, € 5,-

Die Dorn-Breuß-Methode Schmerzlinderung für die Wirbelsäule

Vielleicht kennen Sie es: Wirbelsäulenprobleme, Schmerzen, die in die Schultern oder Beine ausstrahlen? Die Ursache dafür ist in vielen Fällen die Statik: Beinlängendifferenz, schiefes Becken oder krumme Wirbelsäule.
Die Dorn-Breuß-Methode ist eine sanfte, schmerzlose Methode, die Gelenke korrigiert, ohne die Bänder zu dehnen. Einfache Hausübungen helfen, den neuen gesunden Zustand aufrecht zu erhalten. Weitere Griffe bringen das Becken und die Wirbelsäule in die richtige Position. Diese Methode ist bestens für interessierte Laien geeignet.
Bitte bringen Sie eine Decke und ein Handtuch mit und kommen Sie in lockerer Kleidung. Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich gegenseitig zu massieren. Vielleicht melden Sie sich zu zweit an?

Frühjahr 2016

Jacek Skarbek, Heilpraktiker
2017 Tagesseminar Sa 16. April 2016
10-16.30, VHS, € 35,-
zzgl. € 3,- Materialkosten

Ruhe und Entspannung

Entspannter Kiefer mit R.E.S.E.T.

Immer mehr Menschen leiden unter einer verspannten Kiefermuskulatur oder an Kiefergelenkblockaden. Auslöser hierfür können ein (Auto-)Unfall, Schleudertrauma, emotionaler Stress, ein Schlag auf den Kopf oder zahnärztliche Behandlungen sein. Daraus können chronische Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und vielerlei unklare Beschwerden resultieren.
R.E.S.E.T. steht für „Rafferty Energy System of Easing the Temporomandubular-Joint" und ist eine energetische Methode, um die Kiefermuskeln in ihren ursprünglichen Zustand zurückzuführen und Fehlstellungen sanft zu korrigieren. Auch unbewusste Emotionen können sich lösen und ein Zustand tiefer Entspannung und Balance erreicht werden.
Lernen Sie R.E.S.E.T. als wirkungsvolle und sanfte Methode zur Selbst- und Fremdanwendung kennen. Nach erfolgreicher Teilnahme am Seminar erhalten Sie eine Bescheinigung und ein Handbuch.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken, Isomatte, Knierolle, Decke, Kissen, 2l Wasser, Schreibzeug, Mittagsimbiss mit.

Frühjahr 2016

Nadine Schönherr, Heilpraktikerin

2100 Tagesseminar Sa 23. Jan. 2016, 10-16.30 Uhr, VHS, € 65,-
Anmeldeschluss: 11. Jan. 2016

Augentraining für BildschirmarbeiterInnen

Müde Augen und ein verspannter Schulter-Nackenbereich sind die Folge langer Bildschirmarbeit. Zum Ausgleich helfen Übungen für entspanntes Sehen sowie ein entlastendes, mobilisierendes Augentraining. Die Physiotherapeutin zeigt Ihnen alltagstaugliche Übungen, damit Sie sich nach einem langen Arbeitstag vor dem Computer nicht wie gerädert fühlen.
Zum Präventivprogramm bei intensiver Bildschirmarbeit gehören auch Ausgleichs- und Entspannungsübungen für den ganzen Körper.

Susanne Claus, Physiotherapeutin

2101 Mi 18. Nov. 2015, 20 Uhr, VHS, € 5,-

Gesichtslymphdrainage gegen Spannungskopfschmerz, Migräne und weitere Beschwerden

Spannungskopfschmerz? Migräne? Geschwollene Augenlider? Ohrensausen? Bei all diesen Beschwerden möchte man sich gern sofort Linderung verschaffen. Das können Sie, sogar ohne Medikamente! Die manuelle Gesichtslymphdrainage ist eine entstauende Massageform, regt das Lymph- und Immunsystem an und fördert den Abtransport von Schlackenstoffen. Die Behandlung wirkt entspannend, harmonisierend und regulierend auf den ganzen Körper.
Nach einer theoretischen Einführung lernen Sie entstauende Grifftechniken für die Gesichtsbehandlung, für den Schulter-Nackenbereich und oberen Rücken. Sie erhalten Unterlagen, damit Sie zu Hause alles in Ruhe nachvollziehen können.
Eventuelle ernstere Erkrankungen sollten vorher ärztlich abgeklärt werden.
Bitte bringen Sie zwei Decken und zwei kleine Kissen mit.

Susanne Claus, Physiotherapeutin

2102 Ab Mo 16. Nov. 2015, 18.30 Uhr
3 Termine, VHS, € 18,- / € 15,-

Qi Gong, Herz-Qi Gong

Die Übungsreihen des medizinisch orientierten Qi Gong (sprich: Schi Gong) werden in China zur Prävention, Therapie und Rehabilitation angewendet. Hier erlernen Sie das Herz-Qi Gong, acht Übungen, um das Herz zu beruhigen und den Kreislauf zu regulieren. Weitere Übungen zur Dehnung, Entspannung und Lenkung des Qi, Gespräche über Gesundheit und achtsames Handeln begleiten unser Training.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Gabriele Stonat, Qi Gong-Lehrerin
Krankenschwester

2103 Ab Die 22. Sept. 2015, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 63,- / € 50,-

Gesundheitsschützendes Qi Gong

In diesem achtteiligen Übungssatz geht es darum, alle Organ-Funktionskreise mit ihren wichtigen Energiezentren anzuregen, um den Körper gesund zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Frühjahr 2016

Gabriele Stonat, Qi Gong-Lehrerin
Krankenschwester

2104 Ab Die 12. Jan. 2016, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 63,- / € 50,-

Gebührenstaffelung

Geringere Teilnahmegebühren

zahlen Sie in Kursen mit Staffelpreisen, wenn mehr als 10 Personen teilnehmen.
Beispiel: € 55,-/ € 44,-
Vielleicht motivieren Sie Freunde und Bekannte, mit Ihnen gemeinsam einen Kurs zu besuchen?

Qi Gong zum Kennenlernen

Sie erlernen einfache Bewegungsbilder des Qi Gong im Stehen für Körper, Atmung und Geist. Diese Übungen bringen Ruhe und Gelassenheit.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Gabriele Stonat, Qi Gong-Lehrerin
Krankenschwester

2105 Ab Die 24. Mai 2016, 20 Uhr
5 Termine, VHS, € 31,- / € 25,-

Ruhe und Entspannung

Finanzielle Förderung der Gesundheitsvorsorge

Entspannungs-, Bewegungs-, Ernährungskursen mit diesem Zeichen können von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse gefördert werden, bitte erkundigen Sie sich dort vor Kursbeginn. Fragen Sie bei uns nach dem Zahlungsbeleg und eine Teilnahmebescheinigung, Sie mjüssen nachweislich 80% der Kurstermine besucht haben.

Yoga

Yoga ist die uralte indische Lehre und Praxis, durch Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen zu sich selbst zu finden. Yoga zeigt den Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, fördert die Gesundheit, bringt neue Energie und Lebensfreude. Regelmäßige Yogaübungen führen schrittweise zu einem beweglicheren Körper, zu einer besseren Atmung und harmonischen Organfunktionen. Die TeilnehmerInnen werden zu täglichen Yogaübungen angeleitet.

Monika Urban-Schinnerer, Dipl. Päd., Yoga-Lehrerin, Gestalttherapeutin

2106 Ab Mi 9. Sept. 2015, 16.15 Uhr
10 Termine, VHS, € 63,- / € 50,-
2107 Ab Mi 9. Sept. 2015, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 63,- / € 50,-

Frühjahr 2016

2108 Ab Mi 6. Jan. 2016, 16.15 Uhr
11 Termine, VHS, € 69,- / € 55,-
2109 Ab Mi 6. Jan. 2016, 18 Uhr
11 Termine, VHS, € 69,- / € 55,-
2110 Ab Mi 6. April 2016, 16.15 Uhr
10 Termine, VHS, € 63,- / € 50,-
2111 Ab Mi 6. April 2016, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 63,- / € 50,-

Marion de Vries, Yogalehrerin

2112 Ab Do 10. Sept. 2015, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 63,- / € 50,-

Frühjahr 2016

2113 Ab Do 7. Jan. 2016, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 63,- / € 50,-
2114 Ab Do 7. April 2016, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 63,- / € 50,-

Yoga für Fortgeschrittene

Zum Yogatraining sind TeilnehmerInnen mit umfangreicheren Yoga-Vorkenntnissen eingeladen.

Sylvia Nottenkämper, Yoga-Lehrerin, Krankenschwester

2115 Ab Die 8. Sept. 2015, 18.30 Uhr
11 Termine, VHS, € 69,- / € 55,-
2116 Ab Die 8. Dez. 2015, 18.30 Uhr
11 Termine, VHS, € 69,- / € 55,-

Frühjahr 2016

2117 Ab Die 15. März. 2016, 18.30 Uhr
11 Termine, VHS, € 69,- / € 55,-

Tagesworkshop mit Yoga und Meditation

Nehmen Sie sich eine Auszeit und tun Sie sich etwas Gutes! Als Ausgleich zum Alltag kümmern Sie sich an diesem besonderen Tag nur um sich selbst – mit Yoga-Übungen, die Körper und Geist in Einklang bringen, entspannender Musik und bewegter Meditation. Die freundliche Atmosphäre des Waldpädagogik-Zentrums (WPZ) Ahlhorn inmitten von Natur bietet dafür den richtigen Rahmen und lädt zu einem Spaziergang in der Mittagspause ein. Tanken Sie auf und kommen Sie wieder in Balance, um die Herausforderungen des Lebens positiv anzunehmen.

Marion de Vries, Yogalehrerin

2118 Tagesseminar Sa 7. Nov. 2015
11-17 Uhr, WPZ Ahlhorn
€ 40,- incl. Mittagsimbiss

Bitte kommen Sie zu Yoga und Entspannungskursen in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Wolldecke mit.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

Die progressive Muskelentspannung nach dem amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson ist eine effektive Entspannungsmethode gegen den Stressalltag.
Allgemeine nervöse Spannungen, Schlafstörungen, funktionelle Herzbeschwerden, Magen- und Darmstörungen sowie Kopfschmerzen können damit in Ergänzung zur ärztlichen Behandlung positiv beeinflusst werden. Im Unterschied zum autogenen Training, bei dem mit Selbstsuggestion gearbeitet wird, werden bei der leicht zu erlernenden Muskelentspannung übermäßige Verspannungen gelöst.

L. Fischer, Entspannungspädagogin

2119 Ab Mi 23. Sept. 2015, 19.30 Uhr
8 Termine, VHS, € 50,- / € 40,-

Frühjahr 2016

2120 Ab Mi 27. Jan. 2016, 19.30 Uhr
8 Termine, VHS, € 50,- / € 40,-
2121 Ab Do 7. April 2016, 18.30 Uhr
8 Termine, VHS, € 50,- / € 40,-

Autogenes Training

Der Arzt J. H. Schultz entwickelte das Autogene Training in den 1920er Jahren als eine Methode der Selbstentspannung. Mit Hilfe von sechs Grundübungen und der eigenen Vorstellungskraft wird das vegetative Nervensystem angeregt, auf Ruhe und Entspannung umzuschalten. Das Autogene Training kann als Verfahren zur allgemeinen Gesundheitspflege erfolgreich bei Schlaf- und Magen-Darm-Störungen sowie Konzentrationsschwächen eingesetzt werden.

L. Fischer, Entspannungspädagogin

2122 Ab Do 8. Okt. 2015, 18.30 Uhr
8 Termine, VHS, € 50,- / € 40,-

Frühjahr 2016

2123 Ab Do 14. Jan. 2016, 18.30 Uhr
8 Termine, VHS, € 50,- / € 40,-

Gesund durch Bewegung

Beckenbodentraining in Theorie und Praxis

Der Beckenboden ist eine eher unbekannte Körperregion, die aber wegen der zentralen Lage großen Einfluss auf unser Körpergefühl, unsere Haltung und auf unser äußeres Erscheinungsbild hat. Schlechte Haltung, Geburten, hormonelle Veränderungen, Operationen und vieles mehr schwächen den Beckenboden und können Blasenschwäche, Harninkontinenz oder Senkungsbeschwerden zur Folge haben. Durch kombinierte Bewegungs- und Atemübungen wird die Spannkraft der Beckenbodenmuskeln verbessert, Beschwerden werden gelindert oder gar geheilt, unsere gesamte körperliche Basis festigt sich, wir richten uns - auch seelisch - auf.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung mit einer Decke und einem Kissen.

Susanne Claus, Physiotherapeutin

2124 Ab Mo 21. Sept. 2015, 19.30 Uhr
6 Termine, VHS, € 25,- / € 20,-

Frühjahr 2016

2125 Ab Mo 4. April 2016, 19.30 Uhr
6 Termine, VHS, € 25,- / € 20,-

Ganzkörpertraining mit dem Gymstick

Der Gymstick ist ein effektives und vielseitiges Trainingsgerät für den Einsatz in Physiotherapie und Fitnessstudios. Das Gerät ist einfach und flexibel einsetzbar, besonders auch für zu Hause. An den Enden eines Fiberglasstabs sind elastische Bänder mit Schlaufen befestigt. Durch Aufwickeln der Bänder ist eine Anpassung an das persönliche Fitnesslevel möglich, die Übungen verbessern die Kraftausdauer, Muskulatur wird aufgebaut, die Wirbelsäule stabilisiert.

Susanne Claus, Physiotherapeutin

2126 Ab Mi 4. Nov. 2015, 18.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 19,- / € 15,-

Hüftbeschwerden vorbeugen

Ist Ihre Hüfte morgens steif und läuft erst nach ein paar Schritten richtig rund? Ihre Hüfte ermüdet schnell beim Gehen und Laufen? Sie spüren ein Ziehen in der Leiste, wenn Sie länger gesessen haben? Das können Vorboten eines Hüftgelenkverschleißes sein.
Lernen Sie Ihr Hüftgelenk zu mobilisieren, die hüftumgebenden Muskeln zu kräftigen und Gleichgewicht und Koordination zu verbessern. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren, helfen Schmerzen zu reduzieren und Schlimmeres wie eine schnelle Operation zu vermeiden.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Frühjahr 2016

Susanne Claus, Physiotherapeutin

2127 Ab Mo 11. Jan. 2016, 19.30 Uhr
6 Termine, VHS, € 25,- / € 20,-

Das Fitness-Studio für zuhause – Übungen mit dem Thera-Band

Die Übungen mit dem elastischen Thera-Band eignen sich zur Kräftigung der Arme, Beine und des Rückens. Das Thera-Band findet Einsatz in vielfältigen Übungsprogrammen und führt nachweislich zu positiven Trainings- und Therapieerfolgen, Verbesserung der Körperhaltung und Koordination, sowie Verminderung von Bewegungseinschränkungen.

Frühjahr 2016

Susanne Claus, Physiotherapeutin

2128 Ab Mi 20. Jan. 2016, 18.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 19,- / € 15,-

Gesunde Füße – da steh ich drauf!

Sind Sie unsicher beim Gehen oder beim Laufen im Gelände? Sie knicken oft um oder hatten einen Bruch des Sprunggelenks? Dann wird es Zeit, Ihre Füße gezielt zu stärken. Verbessern Sie die Beweglichkeit und die Belastbarkeit Ihrer Füße durch gezielte Bewegungen, die Gewebe aufbauen und die großen und kleinen Muskeln stärken. So bekommen Sie ein neues Gefühl der Balance und schmerzfreie Füße. Kräftige Füße bilden die Basis, wenn Sie im Alter mobil und aktiv sein wollen.
Leichte Sofa-Übungen garantieren auch Ungeübten einen sanften Einstieg, anspruchsvolle Übungen stärken Sprunggelenke und die gesamte Fußstruktur.

Frühjahr 2016

Susanne Claus, Physiotherapeutin

2129 Ab Mo 22. Febr. 2016, 19.30 Uhr
4 Termine, VHS, € 16,- / € 13,-

Training nach der Pilates-Methode

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, mit dem Sie Ihren Körper unabhängig von Alter und Kondition mehr Balance und Beweglichkeit verleihen können. Benannt ist das Training nach Joseph Pilates (1883 - 1967), der seine eigene körperliche Schwäche zum Anlass nahm, eine neue Trainingsmethode zu entwickeln. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.
Im Zentrum des Ganzkörpertrainings steht die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Socken und Decke mit.

Ingeborg Thien, Pilatestrainerin

2130 Ab Mo 21. Sept. 2015, 18.15 Uhr
10 Termine, VHS, € 43,- / € 34,-

Frühjahr 2016

2131 Ab Mo 11. Jan. 2016, 18.15 Uhr
10 Termine, VHS, € 43,- / € 34,-

2132 Ab Mo 4. April 2016, 18.15 Uhr
10 Termine, VHS, € 43,- / € 34,-

online anmelden www.vhs-doppenbuga.de

Gesunde Ernährung

„Ich beweg' mich"
Nordic Walking Basics
Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. Sie werden die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung und gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. Sie fangen ganz einfach an und werden die Walkingzeiten langsam erhöhen, Erfolgserlebnisse sind sicher.
Bitte bringen Sie wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken und Nordic Walking Stöcke mit.

Frühjahr 2016

Susanne Claus, Physiotherapeutin

2133 Ab Mi 6. April 2016, 18 Uhr, VHS
ab 2. Termin Treffen im Wald,
10 Termine, VHS, € 41,- / € 33,-

Ernährung bei Rheuma

Wer an einer rheumatischen Erkrankung leidet, fragt sich schnell, welche unterstützenden oder alternativen Maßnahmen zur Schulmedizin wirksam sind. Denn die entzündlichen Gelenkbeschwerden verursachen oft starke Schmerzen.
Was viele Menschen nicht wissen: Es gibt eine breite Auswahl an Lebensmitteln, die in der Rheumatherapie entzündungslindernd wirken. Schon mit kleinen, aber gezielten Veränderungen Ihrer persönlichen Ernährung können Sie Beschwerden mindern. Um entzündungslindernde, aber auch entzündungsfördernde und damit weniger geeignete Lebensmittel geht es an diesem Abend – für mehr Lebensqualität.

Dr. Nadine Berling-Aumann
Dipl. Oecotrophologin

2200 Mi 11. Nov. 2015, 20 Uhr, VHS, € 5,-

„No carb – low carb – slow carb"
Kohlenhydrate auf dem Prüfstand

Kohlenhydrate kommen in jedem Gespräch um eine gesunde Ernährung vor. Aber sind Kohlenhydrate tatsächlich so schlecht wie ihr Ruf? Oder sollte eher zwischen guten und schlechten Kohlenhydraten unterschieden werden?
Im Vortrag wird alltagstaugliches Fachwissen rund um das Thema Kohlenhydrate, Food-Insulin-Index und Glykämischen-Index (Glyx) für eine gesunde Ernährung vermittelt.

Frühjahr 2016

Dr. Nadine Berling-Aumann
Dipl. Oecotrophologin

2201 Do 4. Febr. 2016, 19 Uhr, VHS, € 5,-

Fett- und zuckerreduziert essen macht schlank

Leicht, lecker und gesund essen mit wenig Fett und Zucker schmeckt und macht schlank wenn man weiß, wie es geht!
Sie erfahren in Theorie und Praxis, wie alltägliche Gerichte fett- und zuckerreduziert zubereitet werden, ohne dass der Geschmack leidet.

Irene Oehl, Dipl. Oecotrophologin

2203 Mi 4. Nov. 2015, 19 Uhr
VHS, € 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Gesund abnehmen – wohlfühlen

Wenn Sie Ihr Gewicht langfristig reduzieren und stabilisieren möchten, ist der Gruppenkurs „Gesund abnehmen und wohlfühlen" richtig für Sie! Auf Kalorien- oder Punktezählen wird verzichtet. Vielmehr wird Ihnen praktisch vermittelt, wie Ihre persönliche, bedarfsgerechte Ernährung alltagstauglich umgesetzt werden kann. Das Wohlbefinden wird zudem durch positives Denken, Bewegung, Sport und Entspannung gefördert, denn all das entlastet, hebt die Laune und hilft die Gewichtsreduktion durchzuhalten und Ihr Gewicht zu stabilisieren.

Dr. Nadine Berling-Aumann
Dipl. Oecotrophologin

2204 Ab Die 29. Sept. 2015, 18.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 100,-

Frühjahr 2016

2205 Ab Mo 18. Jan. 2016, 20 Uhr
9 Termine, VHS, € 100,-

Grüne Smoothies

Frische Früchte, eine Handvoll Blattgemüse, Mixer angestellt: Fertig ist der Grüne Smoothie. Seine gesundheitsfördernde Wirkung wird dem Blattgrün Chlorophyll zugeschrieben und der Tatsache, dass Früchte und Gemüse so gut zerteilt sind, dass der Körper die Inhaltsstoffe gut aufnehmen kann. Blattgemüse bedeutet dabei auch: Grünes vom Wegesrand, „Unkraut" wie Giersch, Gänseblümchen und Brennessel. Sie lernen die Grundlagen der Smoothie-Zubereitung, können verschiedene Mixer ausprobieren und werden feststellen: lecker!

Dr. Nadine Berling-Aumann
Dipl. Oecotrophologin

2206 Die 12. April 2015, 19 Uhr
VHS, € 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Psychische Gesundheit und Wohlfühlen

„Drei Innere Schalter", die beruhigen, ermutigen, glücklich machen

Wenn Sie Ärger, Hemmungen, Druck, Müdigkeit verspüren oder unerwünschte Gedanken immer wieder hochkommen, helfen Ihnen drei innere Schalter: Sie öffnen neue Türen, bringen Sie aus alten Mustern raus, werden zu Hütern Ihres persönlichen, beruflichen, partnerschaftlichen Weiterkommens.
Der rote Schalter aktiviert und energetisiert, wenn Sie sich erschöpft, lust- oder mutlos fühlen.
Der blaue Schalter löst körperliche und mentale Spannungen, macht den Kopf wieder klar, den Atem sanft und die Stimme des Bauches hörbar.
Der orangene Schalter schafft Resonanz, erleichtert und bereichert Beziehungssituationen.
Die drei Schalter bringen Nervensystem und Psyche augenblicklich aus „falschen" Erregungen heraus in eine gelassene, zuversichtliche Grundstimmung.
Die Hirnforschung nennt diesen Zustand „Innere Balance", die moderne Medizin spricht von „Herzkohärenz".
Freuen Sie sich auf diese freundlichen Momente!
Die Schalter werden mit minimalen Bewegungen aktiviert und können später auch rein gedanklich ausgelöst werden.

Peter Bergholz, Dipl. Psychologe

2300 Tagesseminar Sa 14. Nov. 2015
9.30-17.30 Uhr, VHS, € 35,-

online anmelden @ www.vhs-coppenbrügge

Kinder brauchen Glücksmomente! Und ihre Eltern auch.

Inhaltliche Angaben S. 16, Nr. 1040

Peter Bergholz, Dipl. Psychologe
Fr 13. Nov. 2015, 19.00 Uhr, VHS, € 8,-

Stressbewältigung – Tiefenentspannung – Positives Denken

„Stress" kann als eine Art Lebenselixier nützlich sein, da die Herausforderungen des täglichen Lebens oft beflügelnd wirken und Chancen zur persönlichen Entwicklung bieten. Ob diese Chancen genutzt werden, hängt von unserer Fähigkeit ab, entspannt und gelassen an Situationen heranzugehen. Sonst wirken Stress-Auslöser beklemmend oder bedrohlich.
Menschen, die sich gut entspannen können und spontan mit positven Affirmationen (Bestätigungen) arbeiten, meistern die Schwierigkeiten des Lebens oft mit spielerischer Leichtigkeit, anders als Negativ-Denker, deren negative Affirmationen als innere Misserfolgs-Programmierungen wirken.
Die Kunst, mittels Tiefenentspannung und Affirmationen den Stress des Lebens in den Griff zu bekommen, führt zu mehr Erfolg und Lebensfreude und ist erlernbar.
Im Kurs erproben Sie eine Reihe einfacher Übungen, die Sie später selbständig fortsetzen können.

Frühjahr 2016

Dr. Helmut Brünger, Erziehungswissenschaftler, Personaltrainer

2301 Tagesseminar Sa 23. Jan. 2016
9.30-17.30 Uhr, VHS, € 40,-
+ Materialkosten € 3,-

„Single, trau dich!" – über humorvolle Lebenskunst, zwischenmenschliche Kontaktstrategien und glückende Beziehungen

Ganz gleich, wie alt Du bist: Das Seminar bietet dir die Chance, auf amüsante Weise neue Menschen kennen zu lernen. Gemeinsam entwickeln wir Schritte zu einer heiteren Lebens-Kunst. Wir besprechen, wie man das Eis zu anderen Menschen bricht und wie Beziehungen wirklich funktionieren. Der Kurs hilft Dir, neue Anregungen für Dein Leben zu finden, Hemmungen abzubauen und - nicht nur in Liebesdingen - selbstbewusster aktiv zu werden.

Frühjahr 2016

Dr. Torsten Reters, Soziologe, Publizist

2302 Tagesseminar Sa 13. Febr. 2016
11-17 Uhr, VHS, € 35,-

Lustvoller leben! Wie man es schafft, den Alltag „mühelos" zu überstehen!

Geld, Liebe, Ärger! Mit welchen Ansichten und Strategien man den Anforderungen des Arbeitsalltags und des modernen Lebens entspannter begegnen kann, zeigt dieses humorvolle Seminar. Unterstützt von den Ideen einiger „Meister des Daseins" wie Eckart von Hirschhausen, Erich Fromm und Paul Watzlawick erklärt der Dozent den Weg zu mehr Müßiggang, Kreativität und Glückserleben. Buddha oder der Kaffeehausliterat Anton Kuh böten illustre Vorbilder. Torsten Reters ist Autor des Buches „Das geheimnisvolle 1x1 der Lebenskunst".

Frühjahr 2016

Dr. Torsten Reters, Soziologe, Publizist

2303 Tagesseminar Sa 20. Febr. 2016
11-17 Uhr, VHS, € 35,-

Psychische Gesundheit und Wohlfühlen

Zeitmanagement

Manchmal könnte unser Tag 48 Stunden haben, aber selbst dann hätten wir noch das Gefühl, nicht alles geschafft zu haben, nicht allem gerecht zu werden. Wir hecheln ständig Anforderungen des Alltags hinterher, sind gestresst und unzufrieden.
In diesem Training lernen Sie praxisorientiertes Zeitmanagement, das Ihnen hilft, die richtigen Prioritäten zu setzen, den Alltag erfolgreich zu strukturieren und auch Zeitfenster für sich selbst zu schaffen und genießen zu können.

Frühjahr 2016

Sabine Westerhoff, Dipl. Psychologin

2304 Tagesseminar Sa 5. März. 2016
9.30-16 Uhr, VHS, € 45,-

Natürlich schön mit Make-Up

Unter Anleitung einer Make-Up Artistin erlernen Sie ein typgerechtes Make-Up, das Sie „natürlich schön" aussehen lässt und ihre eigene Schönheit betont. Es werden Hangriffe und Schminktipps für ein Make-Up, das wenig Zeit benötigt, vermittelt. Produkte und ihre Anwendung werden vorgestellt. Bitte bringen Sie eigene Schminksachen und einen Spiegel mit.

Lena Blank, Make-Up Artistin

2307 Mi 7. Okt. 2015, 20 Uhr, VHS, € 8,-

Frühjahr 2016

2308 Die 9. Febr. 2016, 20 Uhr, VHS, € 8,-

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) für helfende Berufe

Für helfende Berufe gehört die Fähigkeit anderen verständnisvoll zu begegnen und selbst klar zu kommunizieren zu den grundlegenden Fertigkeiten. Dennoch kommen wir im alltäglichen Geschehen manchmal an unsere Grenzen. In solchen Situationen trägt Gewaltfreie Kommunikation (GfK) dazu bei im Gespräch zu bleiben oder in einen guten Kontakt zurückzufinden.
Statt einer komplizierten Theorie bietet GfK einfache Schritte und konkrete Werkzeuge, die mit entsprechender Übung in den Arbeitsalltag einfließen können.
Mithilfe dieses Ansatzes zu kommunizieren, sorgt für Klarheit in der Verständigung und fördert ein respektvolles Miteinander.
Im Schnupperworkshop bekommen Sie einen Einblick in Haltung und Modell der Gewaltfreien Kommunikation. Anhand praxisnaher Beispiele können Sie sich ein Bild davon machen, ob Sie GfK gewinnbringend für sich einsetzen können.

Leo Morgentau, Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

2305 Fr 9. Okt. 2015, 15-18 Uhr
VHS, € 30,-

Gewaltfreie Kommunikation

Bei der gewaltfreien Kommunikation geht es nicht nur um die Kommunikation mit anderen, sondern auch um den inneren Dialog mit uns selbst. Empathie & Selbstempathie sind in Marshall Rosenbergs Kommunikatonsmodell untrennbar miteinander verbunden.
In dieser Einführung über drei Tage bekommen Sie einen fundierten Überblick über Haltung und Prozess der GfK und erarbeiten sich zerntrale Werkzeuge für Ihre Arbeit. Sie sollten die Bereitschaft zur Selbstreflexion und Freude an Kleingruppenarbeit mitbringen.

Das Seminar ist als
Bildungsurlaub beantragt.

Frühjahr 2016

Leo Morgentau, Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

2306 Do 14. - Sa 16. April 2016
jeweils 9-16 Uhr, VHS, € 440,-

KOMM
wer immer du bist!
Selbsthilfe und Integration in Niedersachsen

Selbsthilfegruppen sind seit Jahrzehnten ein wichtiger Teil des Gesundheits- und Sozialwesens.
Sie führen ganz unterschiedliche Menschen zusammen, die ihre Erfahrungen aneinander weitergeben und sich gegenseitig unterstützen.
Das Projekt „Selbsthilfe und Integration" wird gemeinsam vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen und nds. Selbsthilfe-Kontaktstellen mit Partnern aus dem Bereich Integration durchgeführt.

Projektziele

Regional und landesweit Netzwerke initiieren oder erweitern
Stärkere interkulturelle Öffnung des Selbsthilfebereiches
Lokale Strategien zur Erleichterung des Zugangs für Migrantinnen und Migranten zur Selbsthilfe

Zielgruppen

- Selbsthilfe-Kontaktstellen
- Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen
- Multiplikator/innen aus dem Integrationsbereich
- Migrantenselbstorganisationen
- Vertreter/innen aus Politik und Verwaltung

Selbsthilfe – Fortbildungen

Recht für Selbsthilfegruppen

Der Rechtsanwalt Peter Frings informiert über Rechtsfragen mit Bezug auf Selbsthilfegruppen. Konkret geht es um

- Organisationsformen:
  Wo stehen Selbsthilfegruppen im rechtlichen System - Verein ja oder nein?
- Haftungsfragen: Wer haftet wann wofür?
- Öffentlichkeitsarbeit:
  Flyer und Internetseiten, Verwendung von Fotos und fremden Texten
- Finanzielle Grundlagen und Versicherungen

Rita Otten
2400 Fr 18. Sept. 2015, 15 Uhr
Gasthof Frieling, Bühren

Achtsamkeit – ein Thema für mich?

Warum ist es wichtig auf sich selbst zu achten? Was ist Stress und wie wirkt er sich auf mich und mein soziales Umfeld aus? Was kann helfen, in „schwierigen" Alltagssituationen ruhig und gelassen zu bleiben.
Anregungen und Informationen aus dem Gesundheitsbereich und dem Stressmanagement werden vermittelt.
Entspannungstechniken, die blitzschnell in den Alltag eingebaut werden können, werden einbezogen.

Frühjahr 2016

Heike Fischer, Entspannungspädagogin
2401 Mi 25. Mai 2016, 18.30 Uhr, VHS

Zur Theorie und Praxis der Arbeit in Gesprächs- und Arbeitskreisen

Rita Otten
2402 Bitte erfragen Sie die Termine für 2015 unter 04471 185872.

Frühjahr 2016
2403 Bitte erfragen Sie die Termine für 2016 unter 04471 185872.

AK „Selbsthilfegruppen"

Rita Otten
2404 Die 3. Nov. 2015, 17 Uhr, VHS

Frühjahr 2016
2405 VHS, Bitte erfragen Sie die Termine für 2016 unter 04471 185872.

Selbsthilfe – Gesprächskreise

GK „Barrierefreier Alltag"

Boris Guentel
2406 Ab Do 17. Sept. 2015, 17 Uhr
jeden 3. Do im Monat, VHS

Frühjahr 2016
2407 Ab Do 21. Jan. 2016, 17 Uhr
jeden 3. Do im Monat, VHS

GK „Ängste und Depressionen"

Rita Menke
2408 Ab Mo 7. Sept. 2015, 18.30 Uhr
wöchentliche Treffen, VHS

Frühjahr 2016
2409 Ab Mo 4. Jan. 2016, 18.30 Uhr
wöchentliche Treffen, VHS

GK „Mobbing am Arbeitsplatz"

Rita Otten
2410 Ab Mi 9. Sept. 2015, 19 Uhr
jeden 2. Mittwoch im Monat, VHS

Frühjahr 2016
2411 Ab Mi 13. Jan. 2016, 19 Uhr
jeden 2. Mittwoch im Monat, VHS

GK für Menschen mit Depressionen

Rita Otten
2412 Ab Do 10. Sept. 2015, 18.30 Uhr
14-tägig, VHS

Frühjahr 2016
2413 Ab Do 14. Jan. 2016, 18.30 Uhr
14-tägig, VHS

GK „Frauen mit Depressionen"

Ursula Weß
2414 Bitte erfragen Sie die Termine für 2015 unter 04471 9469-0

Frühjahr 2016
2415 Bitte erfragen Sie die Termine für 2016 unter 04471 9469-0

GK für Angehörige psychisch kranker Menschen

Heike Fischer
2416 Ab Mo 7. Sept. 2015, 18 Uhr
jeden 1. Mo im Monat, VHS

Frühjahr 2016
2417 Ab Mo 4. Jan. 2016, 18 Uhr
jeden 1. Mo im Monat, VHS

GK „Epilepsie"

Rita Otten
2418 Ab Do 10. Sept. 2015, 18.30 Uhr
jeden 2. + 4. Do im Monat, VHS

Frühjahr 2016
2419 Ab Do 14. Jan. 2016, 18.30 Uhr
jeden 2. + 4. Do im Monat, VHS

GK „Diabetes mellitus"

Margret Grüß
2420 Ab Mo 7. Sept. 2015, 20 Uhr
jeden 1. Mo im Monat, VHS

Frühjahr 2016
2421 Ab Mo 4. Jan. 2016, 20 Uhr
jeden 1. Mo im Monat, VHS
Anmeldung Tel. 04471 2534

www.selbsthilfe-cloppenburg.de
Aktuelle Übersicht aller Selbsthilfegruppen und weiterführende Links

Selbsthilfe – Gesprächskreise

GK „Chronische Schmerzen"

Gerd Schröder

2422 Ab Mo 3. Aug. 2015, 19.30 Uhr
14-tägig, Haus Ketteler

Frühjahr 2016

2423 Ab Mo 4. Jan. 2016, 19.30 Uhr
14-tägig, Haus Ketteler

GK „Schlafapnoe"

Günter Lipka

2424 Ab Mi 12. Aug. 2015, 18 Uhr
jeden 2. Mi im Monat
Pfarrheim St. Augustinus

Frühjahr 2016

2425 Ab Mi 13. Jan. 2016, 18 Uhr
jeden 2. Mi im Monat
Pfarrheim St. Augustinus

GK „Krebserkrankungen"

Wie geht es mit mir weiter? Wie können meine Familie und ich mit der Belastung fertig werden? Wie kann ich neue Zuversicht erlangen? Dies sind nur einige der Fragen, die Betroffene miteinander besprechen, um sich gegenseitig zu unterstützen.

Ruth Decker

2426 Ab Die 11. Aug. 2015, 17 Uhr
jeden 2. Die im Monat, VHS

Frühjahr 2016

2427 Ab Die 12. Jan. 2016, 17 Uhr
jeden 2. Die im Monat, VHS

Krebsgruppe für Männer

Martin Decker

2428 Ab Die 11. Aug. 2015, 17 Uhr
jeden 2. Die im Monat, VHS

Frühjahr 2016

2429 Ab Die 12. Jan. 2016, 17 Uhr
jeden 2. Die im Monat, VHS

GK „Multiple Sklerose"

MS führt unter anderem zu schweren Einbußen der Lebensqualität. Nach der Behandlung eines „Schubs" im Krankenhaus sind MS-Kranke schnell wieder auf sich selbst bzw. Angehörige angewiesen. Die Mitglieder des GK unterstützen und stärken sich gegenseitig.

Renate Deters

2430 Ab Sa 29. Aug. 2015, 15.30 Uhr
jeden letzten Sa im Monat
Mitarbeiter-Cafeteria
St. Josefs-Hospital

Frühjahr 2016

2431 Ab Sa 30. Jan. 2016, 15.30 Uhr
jeden letzten Sa im Monat
Mitarbeiter-Cafeteria
St. Josefs-Hospital

GK „Zöliakie"

Rita Otten

2432 Ab Mo 7. Sept. 2015, 20 Uhr, VHS

Frühjahr 2016

2433 Bitte erfragen Sie die Termine
für 2016 unter 04471 185872.

GK „Spielsucht"

Rita Otten

2434 Ab Do 3. Sept. 2015, 18 Uhr
wöchentlich, VHS

Frühjahr 2016

2435 Ab Do 7. Jan. 2016, 18 Uhr
wöchentlich, VHS

GK „Spielsucht-Angehörige"

Rita Otten

2436 Ab Do 3. Sept. 2015, 18 Uhr
1. Do im Monat, VHS

Frühjahr 2016

2437 Ab Do 7. Jan. 2016, 18 Uhr
1. Do im Monat, VHS

Pflegende Angehörige brauchen bestmögliche Unterstützung

BARMER GEK

Sie suchen kompetente Hilfe in der pflegerischen Versorgung?

› Haben Sie Fragen zur Bewältigung Ihres Pflegealltages?
Die BARMER GEK bietet verschiedene Pflegekurse in der Gruppe und individuelle Schulungen zu Hause an. In allen unseren Geschäftsstellen finden Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die auf Ihre Lebenssituation spezialisiert sind.
Damit Sie auch schwierige Zeiten besser meistern können. Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Ein kostenloses Angebot der BARMER GEK Pflegekasse

BARMER GEK Cloppenburg
Löninger Straße 1
49661 Cloppenburg
Tel. 0800 332060 58-6250*
Fax 0800 332060 58-6299*
cloppenburg@barmer-gek.de

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

› Infos unter www.barmer-gek.de/101071

Ina-Maria Meckies

ist Ihre Ansprechpartnerin in Fragen der kulturellen Bildung. Sie interessiert sich für Ihre Ideen und Wünsche in den Bereichen Kunst, Literatur, Musik, Theater, Kreatives Gestalten, etc.
Sie erreichen Frau Meckies unter 04471 9469-17 oder meckies@vhs-cloppenburg.de

Autorenlesungen

Kooperation mit der Buchhandlung Terwelp

„Berliner Blut" Mechthild Lanfermann liest aus ihrem 4. Kriminalroman

Fr 27. Nov 2015
19.30 Uhr, 5 €
Kulturbahnhof

Mit „Berliner Blut" ist im August Mechthild Lanfermanns vierter Kriminalroman erschienen. Es ist schon gute Tradition,
dass die erfolgreiche Autorin ihr jeweils neues Werk in ihrer alten Heimat vorstellt. Diesmal geht es um Mord in der Hauptstadt. Eine afrikanische Künstlerin, die junge Claire Elbar, wird tot aufgefunden. Emma findet heraus, dass sich Claire Elbar für eine Miene in Togo interessiert hat, in der Coltan geschürft wird - ein wertvolles Erz, das sich in jedem Handy befindet. Emma spürt den Kontaktmann der Künstlerin auf. Als der vor ihren Augen ermordet wird, bekommt sie es mit der Angst zu tun.

Mechthild Großmann liest Monologe von Alan Bennett im Kulturbahnhof

Informationen im Flyer Theaterforum

„Emil und Ida" Miriam Burdelski liest aus ihrem Blog *emilundida.com*

Do 18. Feb 2016
19.30 Uhr, 5 €,
voraus. **Ausstellungshalle im Kulturbahnhof**

Miriam Burdelski ist Bloggerin und Fotografin. Sie lebt mit ihren zwei kleinen KIndern in Hamburg. Sie gibt in ihrem Blog emilundida.com Einblicke in ihr Alltagsleben. Über 100.000 Aufrufe pro Monat kann der Blog bereits verzeichnen und eine schnell wachsende Leserschaft über die Sozialen Medien.
Hier zwei Auszüge:
„Wir finden eine Nacktschnecke im Garten. In einer wahnsinnigen Langsamkeit kriecht sie auf ein Blatt, dass die Kinder ihr hinhalten. Ihre Langsamkeit ist genauso symbolisch für den Tag, wie die Tatsache, dass die Kinder sich nicht rühren. Dass sie der Schnecke die Zeit geben, die sie braucht. Sie werden nicht ungeduldig. Sie warten. Und beobachten ihre Fühler. Sie sehen ihr zu. Und staunen. Manchmal hält Emil seine Hand über sie. "Nicht, dass ein Vogel sie sieht und frisst." (...)
Irgendwann schläft Ida endlich ein. Emil wühlt noch ein bisschen. "Gute Nacht, kleiner Emil," sage ich und küsse ihn noch mal. "Morgen habe ich wieder bessere Laune. Versprochen." Emil lächelt müde. Ich mache mir ein Brot und gucke Fernsehen. Einen Moment kommt es mir komisch vor, Emil so laut weinen zu hören. Ich mache den Fernseher leise. Emil weint tatsächlich. Er weint sehr, aber er ruft mich nicht. Ich bin irgendwie beunruhigt. Wieso weint er und ruft nicht? Träumt er?
Er träumt nicht. Er ist wach und weint. Er weint herzzerreißend. Er weint echt. Richtig echt. Die Trauer kommt irgendwie von ganz weit unten und er wird regelrecht von ihr überrannt. "Was ist los?" frage ich besorgt.

Literatur

„Es giert und lodert..."

Von menschlichen Abgründen und „Todsünden"

Literarischer Novemberspaziergang
Freitag, 13. Nov. 2015
19.30 Uhr, 5,- € VHS Lichthof

In den Schreibwerkstätten der Autorin Anke Fischer aus Bremen entstanden Geschichten, die sich mit den Tälern und Höhen des menschlichen Seelenlebens befassen.
Beim literarischen Spaziergang werden einige dieser Texte zu hören sein, gelesen von den AutorInnen.
Aber nicht nur zuhören darf man den Autorinnen der „sündigen Abgründe", in einer Gesprächsrunde werden wir sie nach ihren Impulsen, Motiven, literarischen Produktionen und Zeiten befragen.
Und dessen Schreiblust geweckt wurde, kann selber in das Metier eintauchen und sich in einem der Seminare mit Anke Fischer schreibend ausprobieren. (vgl. Progr_Nr. 3003/3004)
Ein Abend voller literarischer und menschlicher Erfahrungen - von erschreckend bis genussvoll und erkenntnisbildend

Moderation Doris Ostendorf
veranstaltet von VHS-Frauenrunde und Gleichstellungsbeauftragte LK Clp

Literatur und Schreiben

Literatur im Gespräch
Neue und ältere Romanliteratur

Bücher, die uns besonders beeindruckt oder beschäftigt haben, bilden die Grundlage zu unseren literarischen Gesprächen. Bringen Sie ihre Schätze mit, dann lassen wir die literarischen Schicksale und Zeitenströme gemeinsam auf uns wirken; es werden andere Sichtweisen und viele Erkenntnisse unsere eingeschränkten Horizonte erweitern.

Doris Ostendorf

3002 Ab Mo 28. Sept. 2015, 18.30 Uhr
dann nach Vereinbarung, VHS

Autobiografie und Erinnerungen schreiben

Jeder Mensch hat eine spannende Geschichte zu erzählen: das eigene Leben! Wir üben, die Ereignisse, Personen und Entwicklungen unseres Lebens literarisch und spannend zu beschreiben und entdecken währenddessen unseren Erzählstil und die persönliche Erzählstimme.
Um die Erinnerungen oder eine Autobiografie zu schreiben, überlegen wir außerdem: Wie fange ich eine Autobiografie an? Was will ich erzählen? Es gilt zu strukturieren und zu üben, damit aus dem Erinnerungswerk ein interessantes Buch wird.
Eventuell vorhandene Texte, Schreibzeug und 3 € für ein Handout bitte mitbringen.

Anke Fischer, Autorin

3003 Sa 21. + So 22. Nov. 2015
jeweils 11-17 Uhr, VHS, € 76,-

Kinderbuch schreiben

Viele Menschen möchten ein Kinderbuch schreiben. Sie lernen, wie aus der Idee ein fertiges Manuskript und vielleicht ein gedrucktes Buch werden kann. Die professionelle Aufbereitung des Manuskripts und die Illustrierung werden besprochen.

Im Einzelnen geht es um

- Konzeption und Aufbau eines Kinderbuches
- Regeln für kindgerechtes Schreiben entsprechend dem jeweiligen Alter
- Verfassen eines Exposés und Verlagssuche

Die Dozentin stellt Kinderbücher vor, an denen sich orientiert werden kann. Bitte Schreibunterlagen und eventuell vorhandene Ideen mitbringen.

Frühjahr 2016

Anke Fischer, Autorin

3004 Tagesseminar Sa 12. März 2016
11-17 Uhr, VHS, € 38,-

Theater / Theaterforum

Die Studio Bühne Cloppenburg

Die Studio Bühne Cloppenburg hat sich mit Stücken wie *Unsere kleine Stadt, Dantons Tod, Viel Lärm in Chiozza* oder aktuell *Lysistrata* einen Namen in Cloppenburg gemacht.
Die Spieler holen mit ihrem Regisseur und Leiter Dr. Hubert Gelhaus das Äußerste aus den Stücken heraus. Dabei entstehen nicht selten Inszenierungen, die über das traditionelle Theater hinausgehen und den klassischen Werken ein neues Gesicht verleihen. Doch auch der Spaß kommt nicht zu kurz.
Studio Bühne, das heißt: Der Schauspieler und die Figur stehen im Vordergrund. Das Stück macht Theater.
Soeben hat die erste Premiere der Truppe im neuen Kulturbahnhof stattgefunden.
Ab sofort ist hier der Auftritts- und Probenort der Studio Bühne..
Wer Spaß am Ausprobieren, keine Angst vor der Bühne, und Interesse an einer echten Gemeinschaft mit einem gemeinsamen Ziel mitbringt, ist bei der Truppe genau richtig und sollte sich bei Dr. Hubert Gelhaus melden oder einfach montags um 18 Uhr in den Kulturbahnhof kommen.

Hubert Gelhaus, Spielleiter

3005 Ab Mo, 7. Sept 18 Uhr, Kulturbahnhof
Anmeldung bei Hubert Gelhaus
Telefon 04471 5534

Das Programm der 1. Spielzeit im Kulturbahnhof wird im September veröffentlicht!

AK Theaterforum Kleinkunst in Cloppenburg

Weit über tausend Menschen haben in der Eröffnungswoche die künstlerische Darbietungen unterschiedlichster Art im neuen Cloppenburger Kulturbahnhof erlebt - alle waren überrascht und voller Begeisterung über den 'derzeit besten aller Kulturbahnhöfe', wie die niedersächsische Kultusministerin Heinen Klajic titelte.
Das über 9 Tage gehende Programm hat funktioniert - die Cloppenburger Bevölkerung folgte den Einladungen der Veranstaltenden in Vollem Umfang: ob im „Zug zum Zug", Varieté und Comedy, Kindertheater oder mit Publikumsbeteiligung bei Poetry Slam und Rudelsingen.
Der neben vielen anderen Beteiligten ehrenamtlich agierende Arbeitskreis Theaterforum hat die Eröffnungswoche für den Kulturbahnhof geplant, organisiert, durchgeführt und wird auch weiterhin für ein vielfältiges Programm aus allen möglichen künstlerischen Richtungen sorgen.
Die Suche und Auswahl von Kleinkunst, Comedy, Kabarett, Varieté, Musiktheater, Schauspiel sowie Kontakte zu KünstlerInnen, Bühnen und Agenturen und die Erstellung des Spielplans für den Herbst und das Frühjahr mit Werbung und Organisation vor und an den Aufführungsabenden gehören dazu.
Neue Mitglieder, die Lust haben sich einzuarbeiten, ihre Ideen einzubringen und sich regelmäßig zu engagieren sind herzlich willkommen. Insbesondere werden freiwillige Bühnenhelfer gesucht.

3006 Die Termine werden gemeinsam festgelegt. Bitte wenden Sie sich an Doris Ostendorf, 04471 9469 0.

Musik und Tanz

Konzert

„Englische Reise“
Lieder der englischen Romantik

So., 29. Nov. 2015, 18 Uhr
Kulturbahnhof, € 12,–

Daniel Lager, Opernsänger
Nicoleta Ion-Constantinescu, Pianistin

Workshop „Singen macht glücklich“

Singen Sie im Chor oder einfach nur für sich und möchten „mehr“? Oder merken Sie mitunter, dass Sie beim Singen oder Sprechen schnell heiser werden oder nicht recht weiterkommen?
Wenn Sie Lust haben, Ihre Stimme besser kennen zu lernen und „mehr“ rauszuholen, erlernen Sie mit uns ein bisschen Grund-Handwerk, denn gutes Singen ist mit guter Technik verbunden und die kann man erlernen, sie werden überrascht sein, wie einfach es mitunter ist!
In einfachen Einzel- und Gruppenübungen mit leichten ein- und mehrstimmigen Stücken versuchen wir, der Stimme näher zu kommen: Welche Klänge kann ich machen, wie laut/leise geht das und wie kann ich möglichst „gesund“ laut, leise, hoch und tief singen? Wie baue ich Kondition auf, um lange singen zu können?
Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, gibt es aber bestimmte Dinge oder Stücke, an denen Sie arbeiten möchten, bringen Sie sie gerne mit.

Frühjahr 2016

Daniel Lager, Opernsänger
Nicoleta Ion-Constantinescu, Pianistin

3010 Fr 22. April 2016, 17-21 Uhr
Sa 23. April 2016, 11-17 Uhr
So 24. April 2016, 11-14 Uhr
€ 70,-, VHS

Abschlusskonzert „Singen macht glücklich“ So 24. April 2016, 15 Uhr

Gemeinsam mit Countertenor Daniel Lager und professioneller Klavierbegleitung durch Nicoleta Ion-Constantinescu geben die TeilnehmerInnen des Workshops ein Konzert.
3011 VHS, So, 24. April 2016, 15 Uhr

Afrikanisch Trommeln auf einer Djembe

Was für eine Klangfülle und wieviel Rhythmus auf einer afrikanischen Djembe erzeugt werden können, erfahren TeilnehmerInnen in diesem Trommelkurs. Es wird nach Noten getrommelt auf der Djembe, einem faszinierenden Instrument Afrikas. Zur Teilnahme benötigen Sie Vorkenntnisse. Für AnfängerInnen kann Extraunterricht organisiert werden. Trommeln können zur Verfügung gestellt werden.

Komi Amefiohoun

3013 Ab Fr 11. Sept. 2015, 18.30 Uhr
jeden 2. Fr im Monat, 4 Termine,
VHS, € 60,-

Frühjahr 2016

3014 Ab Fr 8. Jan. 2016, 18.30 Uhr
jeden 2. Fr im Monat, 6 Termine,
VHS, € 90,-

Orientalischer Bauchtanz für neue und fortgeschrittene Tänzerinnen

Tanzen macht glücklich, bewegt den Körper, erfreut die Seele, befreit den Geist. Der Orientalische Tanz verleiht der Seele Flügel, in der Bewegung bringt jede Frau ihre eigenen Empfindungen zum Ausdruck. Die Tänzerin lernt, sich selber zu akzeptieren. Das ganzheitliche Körpergefühl beim Tanzen weckt Freude und schult das musikalische Verständnis.
Im Kurs werden Elemente des Orientalischen Tanzes erarbeitet: Basisbewegungen der Hüfte und Schultern, einfache Schrittkombinationen mit Arm- und Kopfbewegungen, Bewegungen der Augen und Hände, Drehungen und binnenkörperliche Akzente. Auch der kulturelle Hintergrund und die Basisrhythmen der orientalischen Musik gehören dazu.
Wer einmal unverbindlich teilnehmen möchte, kann am 12.11.2015 oder am 25.02.2016 mitmachen.

Adelheid Orth-Uekermann

3015 Ab Do 24. Sept. 2015, 19 Uhr, 8 Termine,
Kindergarten „Sonnenblume“, € 48,-

Frühjahr 2016

3016 Ab Do 4. Febr. 2016, 19 Uhr, 10 Termine
Kindergarten „Sonnenblume“, € 60,-

Konzertauswahl

Augustinus-Kirche

So, 25. Okt 2015, 18 Uhr
“Oratorienkonzert“
Werke von Brahms und Dvorak, Cloppenburger Oratorien-Projektchor mit Solisten und Orchester, Leitung Jürgen Löbbecke

Ev. Kirche Cloppenburg

So, 8. Nov 2015,
“Vocalensemble Colorata“
Werke von Buctehude, Händel u.a.

So, 20. Dez 2015, 18 Uhr
“Adventskonzert“
mit den Musikgruppen der Ev.-Luth. Kirchengemeinde, Leitung Jürgen Löbbecke

So, 6. März 2016, 18 Uhr
“Renaissance“
neue ALTE MUSIK, alte NEUE MUSIK
Malte Vief, Gitarre

Kreismusikschule (KMS)

8. Okt 2015, 18 Uhr
„Lieblingsstücke“
Vortragsabend mit Schülern der KMS
Gemeindesaal der Ev. Trinitatiskirche Löningen

11. Dez 2015, 16 Uhr
„Adventsmusik im St. Pius-Stift“
Vorspiel mit Schülern der KMS
Seniorenheim St. Pius-Stift Cloppenburg

15. Dez 2015, 19 Uhr
„Weihnachtskonzert“
mit SchülerInnen der KMS
im Gr. Sitzungssaal des Kreishauses

St.-Vincenzhaus

Sa, 14. Nov 2015, 19.30 Uhr
“Konzert mit aktuellen und bekannten Hits“
St. Andreas Kinder- u. Jugendchor (AKJC), Ausbildungsorchester der Feuerwehrkapelle (ABO) und SchülerInnen
St. Vincenzhaus

Andreaskirche

So, 29. Nov 2016, 19.30 Uhr
“Adventskonzert Gospelchor St. Andreas“

Alle Angaben ohne Gewähr,
Änderungen vorbehalten.

Film und Kino

Filmnacht „Madam Mallory und der Duft von Curry“

Samstag, 12. Sept. 2015, 21 Uhr
Museumsdorf, Quatmannshof
im Rahmen des Kultursommers

€ 8,- / € 6,- für Schüler/Studenten

Der besondere Film

Die Gärtnerin von Versailles

Di. 8. Sept 2015
20.15 Uhr, Cinecenter

Kostümfilm mit Kate Winslet und Alan Rickman um eine Landschaftsgärtnerin, die sich in ihren Chef verliebt und mit ihm den Park von Versailles für Ludwig XIV gestaltet.

Der besondere Film

Zweite Chance

Di., 13. Okt 2015
20.15 Uhr, Cinecenter

Prominent besetztes Sozialdrama von Oscar-Preisträgerin Susanne Bier um einen Polizisten und Ehemann, der ein Verbrechen begeht, um damit etwas (vermeintlich) Gutes zu tun.

Jeden 2. Dienstag im Monat um 20.15 Uhr
www.cinecenter.de
Tel. 04471 2000 (16 - 18 Uhr)
Cinecenter Cloppenburg Osterstrasse 38

Künstlerisches und kreatives Gestalten

Kunstschule SCHEWE
Künstlerische Grundausbildung

Kreativ-Studio der Kunstschule Schewe

Im Kreativstudio werden AnfängerInnen und Fortgeschrittene, die gerne malen und den Austausch in der Gruppe als Impuls schätzen, individuell in beliebigen Techniken betreut: Kohle oder Pastell, Acryl oder Öl, Gouache, Aquarell, mit Papier, Hartfaser oder Leinwand als Malgrund - es gibt viele gestalterische Möglichkeiten. Materialien werden von der Kunstschule (www.kunstschulen-schewe.de) vorgehalten. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Anmeldung unter 04471 1800-79
(Die - Fr 10 - 19, Sa 10 - 14 Uhr)

Natalia Schneider

3100 Ab Do 3. Sept. 2015, 19 Uhr
10 Termine, Kunstschule Schewe
3101 Ab Do 26. Nov. 2015, 19 Uhr
10 Termine, Kunstschule Schewe

Frühjahr 2016

3102 Ab Do 18. Febr. 2016, 19 Uhr
10 Termine, Kunstschule Schewe
3103 Ab Do 26. Mai 2016, 19 Uhr
10 Termine, Kunstschule Schewe

Plastisches Gestalten in Sandstein

Alle Menschen, die Lust haben, das bildhauerische Arbeiten am Stein kennzulernen oder zu vertiefen, sind eingeladen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Dass es viel mehr Leute gibt, die kreativ etwas schaffen können, ist sicher.
Der Kursleiter stellt sich auf jeden einzelnen ein und begleitet ihren Dialog mit dem Stein - ohne Themenvorgabe wird so gemeinsam eine Skulptur erarbeitet. In netter Runde werden eigene Vorstellungen schöpferisch geformt.
Also: Handschuhe anziehen, Meißel in die linke Hand, Hammer in die rechte ... .
Am Sa, 7. Mai 2016, fahren wir um 7.30 Uhr ab Parkplatrz Museumsdorf zu einem Steinbruch.

Frühjahr 2016

Bernhard Köster, Kunstpädagoge

3104 Kurs ab Die 10. Mai 2016, 19 Uhr
8 Termine, € 68,- + Materialkosten.
Ort der Veranstaltung wird auf der Fahrt am 7.5.16 bekanntgegeben

Bitte beachten!

Skulpturen und Objekte in Ton, Speckstein oder Wachs für Bronzen

Arbeiten in Ton ist eine wunderbare Möglichkeit, sich schöpferisch zu erleben. Sie können sich ohne Vorkenntnisse dem plastichen Gestalten nähern, arbeiten in Ihrem Rhythmus und Ihrer Arbeitsweise ein besonderes Objekt - jedes auf seine Weise schön und besonders. Auch wenn Sie noch nie in Ton gearbeitet haben, trauen Sie sich. Gebrannte Werkstücke können mit speziellen Patinierungen (Bronze- oder Rosteffekt) versehen werden. Auf Wunsch werden Hinweise zur Arbeit mit Gipsmasken z.B. von Anghörigen gegeben oder Sie bearbeiten mitgebrachten Speckstein oder in Wachs zur Herstellung von Bronzen.

Bernhard Köster

3105 Ab Die 8. Sept. 2015, 19.30 Uhr
8 Termine, Schule Leharstraße
€ 60,- + Materialkosten + Material
3106 Ab Die 3. Nov. 2015, 19.30 Uhr
8 Termine, Schule Leharstraße
€ 60,- + Materialkosten + Material

Frühjahr 2016

3107 Ab Mi 13. Jan. 2016, 19.30 Uhr
8 Termine, Schule Leharstraße
€ 60,- + Materialkosten + Material

In Kooperation mit dem Museumsdorf Cloppenburg (Kurs-Nr. 3108 - 3113)

Offene Werkstatt Töpfern

In der besonderen Atmosphäre des Museumsdorfes lernen Sie die handwerkliche Technik, Gefäße und Objekte aus Tonplatten aufzubauen. Gestaltet werden Pflanzgefäße und weihnachtliche Dekorationen wie z. B. Windlichter, Figuren und Baumschmuck aus rotem oder weißem Ton, dekoriert mit Engobe oder Glasur. Auch Stempel, Spitze und Naturmaterialien können zur Gestaltung der Oberfläche benutzt werden.
Bitte bringen Sie entsprechendes Material zum ersten Termin mit.

Anne Kalvelage, Keramikerin

3108 Ab Do 17. Sept. 2015, 18 Uhr
5 Termine, Museumsdorf, Bether Str.
€ 52,- + Material
3109 Ab Do 5. Nov. 2015, 18 Uhr
5 Termine, Museumsdorf, Bether Str.
€ 52,- + Material

Künstlerisches und kreatives Gestalten

„Feuer und Eisen"
Schmiedekurs im Museumsdorf

Im Museumsdorf Cloppenburg wird eine mobile Schmiede aufgebaut – auch die Kunst- und Wagenschmiede vor Ort wird in das Geschehen einbezogen.
AnfängerInnen erhalten eine Einführung in den Umgang mit Feuer und Eisen. Indem Spitzen aus Rundstahl in Spiralen verwandelt werden, entstehen aus der Übung erste Objekte und neue Ideen. Wer mit der Grundtechnik bereits vertraut ist, erhält Anregungen und Anleitung für Skulpturen, Windspiele, Schmuck oder setzt seine eigenen Vorstellungen um. Jeder Kursteilnehmende nimmt eigene Stücke mit nach Hause, die an ein erfüllendes Arbeitswochenende erinnern.
Besondere Vorkenntnisse und Muskelkräfte sind nicht erforderlich! Weitere Infos zur mobilen Schmiede unter www.feuerundeisen.de

Bernd Bannach, Bildender Künstler

3110 Sa 31. Okt. + So 1. Nov. 2015
jeweils 10-17 Uhr, Museumsdorf Bether Str., € 120,- + Material

Frühjahr 2016

3111 Sa 2. + So 3. April 2016
jeweils 10-17 Uhr, Museumsdorf Bether Str., € 120,- + Material

3112 Sa 23. + So 24. April 2016
jeweils 10-17 Uhr, Museumsdorf Bether Str., € 120,- + Material

3113 Sa 25. + So 26. Juni 2016
jeweils 10-17 Uhr, Museumsdorf Bether Str., € 120,- + Material

Goldschmieden
Schmuck aus massivem Silber

Sie gestalten Ringe, Anhänger, Armreifen, Broschen in Silber nach Ihren eigenen Entwürfen und erlernen dabei Grundfertigkeiten der Goldschmiedekunst wie das Hartlöten, Treiben und Schmieden von 925er Sterlingsilber und das Fassen von Steinen (Turmaline, Aquamarine, Rubine u.a.) in Cabouchonform.
Materialkosten werden je nach Höhe des Verbrauchs mit dem Kursleiter abgerechnet.

Hannes Waldschütz, Künstler

3114 Sa 7. + So 8. Nov. 2015
jeweils 10 - 17.30 Uhr, Schule Leharstraße, € 75,- / € 65,- + Material

3115 Sa 5. + So 6. Dez. 2015
jeweils 10 - 17.30 Uhr, Schule Leharstraße, € 75,- / € 65,- + Material

Frühjahr 2016

3116 Sa 6. + So 7. Febr. 2016
jeweils 10 - 17.30 Uhr, Schule Leharstraße, € 75,- / € 65,- + Material

3117 Sa 19. + So 20. März 2016
jeweils 10 - 17.30 Uhr, Schule Leharstraße, € 75,- / € 65,- + Material

3118 Sa 28. + So 29. Mai 2016
jeweils 10 - 17.30 Uhr, Schule Leharstraße, € 75,- / € 65,- + Material

Abmeldefrist 10 Tage vor Kursbeginn
Bei den Kreativkursen 3104 bis 3121 gilt aus organisatorischen Gründen eine verlängerte Abmeldefrist von 10 Tagen vor Kursbeginn. Bei späterer Abmeldung wird die volle Kursgebühr fällig!

„Holzköppe"

Ein vermeintlich totes, verwittertes Material durch schöpferische Gestaltung wieder zum Leben zu erwecken ist wie ein Traum! Sie können den am Wegrand liegenden Baumstamm oder ein gefundenes Holzstück zum einzigartigen Blickfang machen, bringen sie es mit in den Kurs. Jede/r TN hat seine eigene Handschrift, der Kursleiter kann bei Motivwahl und Ausführung behilflich sein oder eine Grobform mit der Kettensäge herstellen, die Sie bearbeiten. Also: Handschuhe anziehen, Meißel in die linke Hand, Hammer in die rechte ... .

Bernhard Köster

Frühjahr 2016

3119 Ab Mi 9. März 2016, 19.30 Uhr
8 Termine, Schule Leharstraße
€ 68,- + Material

In Kooperation mit dem Waldpädagogikzentrum Ahlhorn

Kunstschnitzen mit der Kettensäge

Die Motorsäge ist nicht nur ein nützliches Werkzeug zum Bäumefällen, sondern kann auch eingesetzt werden, um Dekoratives für Haus und Garten aus Baumstämmen herzustellen. Als Motive eignen sich für den Anfang Pilz, Eule, Adler oder Forelle. Bescheinigte Motorsägenkenntnisse und Schutzkleidung (Helm, Schnittschutzschuhe/Stiefel, Schnittschutzhose), Sägen mit Carvingausrüstung, Kraftstoff und Verpflegung bitte mitbringen.

Frühjahr 2016

Hubert Krogmann, Forstwirtschaftsmeister

3120 Fr 1. + Sa 2. April 2016
jeweils 8.30-16 Uhr, WPZ Ahlhorn Baumweg 6, 49685 Emstek, € 200,-

Textiles und Nähen

Workshop Möbelrecycling – Möbel veredeln mit Papier

Steht bei Ihnen ein farbverkleckster Hocker im Keller, ein langweiliger Beistelltisch neben dem Sofa? Bringen Sie das Stück mit und machen daraus mit Papier, Kleister, Lack ... ein (benutzbares!) Kunstwerk. Sie können sich auch andere Rohlinge aussuchen, wie z. B. eine Kosmetiktuchhülle, Holzschalen oder ein Tablett. Für die erste Übung, ein Schlüsselbrett, stellt die Dozentin Rohlinge zur Verfügung, an denen Sie die Technik lernen - Ihr Unikat nehmen sie mit nach Hause.
Wenn Sie bereits Ideen haben, bringen Sie schönes Geschenkpapier, Zeitschriften, Lieblingscomics, Landkarten etc. mit zum Kurs – oder lassen Sie sich vor Ort inspirieren, es steht eine große Papierauswahl zur Verfügung, ebenso wie das erforderliche Werkzeug.
Infos zur Dozentin und ihrer Arbeit unter www.moebelverrueckt.de

Karolin Leyendecker, Künstlerin

3121 Sa 10. Okt. 2015, 11-17 Uhr
VHS, € 75,- + Materialkosten

Kleinmöbel aus der eigenen Hobbytischlerei

Nach eigenen Entwürfen oder Vorlagen werden Kleinmöbel unter Anleitung gebaut.

Peter Brozio, Pädagoge

3122 Ab Do 17. Sept. 2015, 19.30 Uhr
10 Termine, Schule Leharstraße
€ 60,- + Material

Frühjahr 2016

3123 Ab Do 18. Febr. 2016, 19.30 Uhr
10 Termine, Schule Leharstraße
€ 60,- + Material

Filzkurse

Bitte bringen Sie Handtücher, Schwamm, Schere und Plastiktüten mit.

Puppen- und Teddywerkstatt

Selbst hergestellt Puppen und Teddys sind eine echte Alternative zu gekauftem Plastikspielzeug! Selbst Ungeübte können unter Anleitung leicht einen Brummbären oder eine Puppe aus Naturmaterialien herstellen. Sie werden staunen, welche Kreativität in Ihnen steckt und wie ausdrucksvoll diese kleinen Gesellen werden.

Elisabeth Lübbe, Puppenmacherin

3124 Ab Sa 5. Sept. 2015, 14 Uhr
6 Termine, VHS, € 36,- + Material

Frühjahr 2016

3125 Ab Sa 6. Febr. 2016, 14 Uhr
6 Termine, VHS, € 36,- + Material

Weihnachtliches Filzen

Wichtel, kleine Stiefel, Sterne, weihnachtliche Deckchen und vieles mehr entstehen an diesem Nachmittag – kleine Kunstwerke zum Dekorieren und Verschenken.

Bärbel Theilen-Schnieders

3126 Do 19. Nov. 2015, 14.30-18.30 Uhr
VHS, € 20,- + Material

Frühlingsfilzen – Blumen, Ostereier, Eierwärmer

Bunte, frühlingsfrische Blumen, Osternester, kleine Decken und Eierwärmer für die Osterdekoration sind die Ergebnisse unseres Filzens an diesem Nachmittag.

Frühjahr 2016

Bärbel Theilen-Schnieders

3127 Do 25. Febr. 2016, 14.30-18.30 Uhr
VHS, € 20,- + Material

Strickclub

Ob kompliziertes Jacquard-Muster oder Lace-Stricken – Sie erhalten Anleitung für Ihre individuellen Strick-Projekte, erweitern Ihre Stricktechnik und tauschen Ihre kreativen Ideen aus.

Mechthild Hartmann

3128 Ab Do 10. Sept. 2015, 19.30 Uhr
14-tägig, 7 Termine
VHS, € 42,- + Material

Stricken für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Sie lernen die Grundtechniken des Strickens und einfache Strickanleitungen zu lesen und umzusetzen. Üben Sie an Klassikern wie Loopschals und Raglanpullover, auch Socken zu stricken ist keine Zauberei. Bringen Sie Ihre eigenen Ideen und Materialien mit.

Mechthild Hartmann

3129 Ab Do 1. Okt. 2015, 19.30 Uhr
14-tägig, 5 Termine
VHS, € 30,- + Material

Frühjahr 2016

3130 Ab Do 21. Jan. 2016, 19.30 Uhr
14-tägig, 5 Termine
VHS, € 30,- + Material

Häkelkurs Amigurumi

Bei der Häkeltechnik Amigurumi entstehen lustige Gesellen wie ein freundlicher Pinguin. Comicfiguren, oder auch gehäkeltes Gemüse für den Kaufmannsladen oder Deko-Hamburger.
Mitzubringen sind Häkelnadeln Stärke 2,5, 3 oder 3,5 und entsprechendes Topflappen- oder Acrylgarn, nach Möglichkeit noch einen Maschenmakierer, stumpfe Stopfnadel, Block, Stift und Schere.

Sarah Claus

3131 Ab Die 3. Nov. 2015, 18.15 Uhr
14 tägig, 3 Termine
VHS, € 18,- + Material

Frühjahr 2016

3132 Ab Die 9. Febr. 2016, 18.15 Uhr
14 tägig, 3 Termine
VHS, € 18,- + Material

Textiles und Nähen

Maschinennähen für AnfängerInnen

Nutzen Sie Ihre Nähmaschine! Es werden Änderungs- und Ausbesserungsarbeiten sowie grundlegende Nähtechniken geübt, wie z. B. Säumen, Flach- bzw. Rechtslinksnaht, Schrägband anbringen. Sie erstellen Mustertücher und erhalten Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die ein späteres Nacharbeiten erleichtern.
Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine und eine 3er-Steckdose mit.

Maria Meyer

3133 Ab Die 15. Sept. 2015, 19 Uhr
5 Termine, VHS, € 30,- + Material
3134 Ab Do 5. Nov. 2015, 9 Uhr
5 Termine, VHS, € 30,- + Material

Frühjahr 2016

3135 Ab Die 16. Febr. 2016, 19 Uhr
5 Termine, VHS, € 30,- + Material
3136 Ab Die 12. Jan. 2016, 19 Uhr
5 Termine, VHS, € 30,- + Material

Nähwerkstatt

Wenn Sie bereits die Grundtechniken und wichtigsten Funktionen Ihrer Nähmaschine kennen, können Sie sich an die Umsetzung von Schnittmustern wagen. In der Nähwerkstatt erhalten Sie dabei Unterstützung und lernen wirkungsvolle Tricks.
Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine und eine 3er-Steckdose mit.

Maria Meyer

3137 Ab Die 3. Nov. 2015, 19 Uhr
5 Termine, VHS, € 30,- + Material

Frühjahr 2016

3138 Ab Do 14. Jan. 2016, 9 Uhr
5 Termine, VHS, € 30,- + Material
3139 Ab Die 5. April 2016, 19 Uhr
5 Termine, VHS, € 30,- + Material
3140 Ab Do 7. April 2016, 19 Uhr
5 Termine, VHS, € 30,- + Material

Kleidungsstücke nach eigenem Modedesign um-(arbeiten)

Die TeilnehmerInnen lassen sich von Mode- und Lifestylemagazinen inspirieren, um eigene Kleidungsstücke nach ihren Ideen und Bedürfnissen in modische Unikate zu verwandeln.
Unter professioneller Anleitung erlernen Sie erste hilfreiche Schritte für das Handwerk Modedesign in dem Sie vorhandene hübsche Stoffe und Kleidungsstücke „upcyclen" oder wieder aufbereiten!
Grundkenntnisse an der Nähmaschine sind erwünscht, aber nicht Bedingung.
Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine und eine 3er-Steckdose mit.

Sema Fröhlich

3141 Ab Mi 7. Okt. 2015, 18.30 Uhr
7 Abende, VHS, € 42,- + Material

Frühjahr 2016

3142 Ab Mi 20. Jan. 2016, 18.30 Uhr
7 Abende, VHS, € 42,- + Material

Fotografie

Menschen fotografieren

Sie lernen, wie Sie mit einfachen technischen Mitteln interessante und ansprechende Fotos von Menschen machen. Nach vorbereitenden Gedanken zum Thema Porträt- und Personen-
fotografie und der Besprechung von Bildbeispielen geht es zur praktischen Umsetzung.
Probieren Sie gestalterische Mittel aus, experimentieren Sie unter Anleitung eines Profi-Fotografen, kommunizieren Sie mit Ihrem „Model".
Bei der Porträtfotografie kommt es nicht nur auf die technischen Fähigkeiten, sondern auch auf das Miteinander vor und hinter der Kamera an.
Vorraussetzung sind Grundkenntnisse in der Fotografie.

Oliver Saul

3143 Tagesseminar Sa 14. Nov. 2015
11-17 Uhr, VHS, € 32,-

Frühjahr 2016

3144 Tageseminar Sa 13. Febr. 2016
11-17 Uhr, VHS, € 32,-

Digitalfotografie

Kurse zur Technik der Digitalfotografie (auch) mit Kompaktkameras und zur Bildbearbeitung am PC finden Sie im Programmbereich EDV, S. 88.

Gartenforum

Garteninszenierung und Pflanzenvielfalt

VHS-GartenForum vorauss. in der Ausstellungshalle des Kulturbahnhofs

mit Antonius Bösterling

An jedem ersten Dienstag im Monat wird der Gartenplaner Antonius Bösterling in Bildvorträgen hausragende Beispiele von Garteninszenierungen und Pflanzen vorstellen.

Alle Gartenfreundinnen und -freunde sind herzlich eingeladen, sich mit Themen zur Gartenkultur und Gartenkunst in der besonderen Atmosphäre des Kulturbahnhofes zu beschäftigen.

3145 Ab Die 1. Sept. 2015, 17 Uhr
jeden 1. Die im Monat,
8 Termine, € 40,- Einzeltermin € 6,-
Kulturbahnhof Cloppenburg

Naturgemäßer Gehölzschnitt

Zur Verjüngung von Sträuchern und Ertragsförderung von Obstgehölzen ist ein fachgerechtes Beschneiden wichtig. Im Kurs werden theoretische Grundlagen und praktische Anleitungen vermittelt.

Frühjahr 2016

Aloys Pöhler

3146 Ab Die 16. Febr. 2016, 20 Uhr
2 x Die + ein praktischer Nachmittag am Samstag, VHS, € 25,-

Bioland Baumschule
Aloys Pöhler
Staudengärtnerei
& Ginkgo-Naturkostladen

Hobby Garten und Natur

Formgehölze gestalten und erhalten

Mit den vom Menschen geformten Gehölzen kommt ein Hauch japanischer Gartenkunst zu uns: Ob einfache Kegel, Kugeln, Pyramiden oder individuell geformte „Big Bonsais", Dachformen oder Torbögen, jede Form bedarf ihrer speziellen Behandlung. Pflanzenarten werden vorgestellt, die für Formgehölze geeignet sind und praktische Schnittübungen für die Formierung von Gehölzen zeigt.
Es wird informiert über Schnittzeitpunkt, Werkzeug, Standortansprüche und die Empfindlichkeit der Gehölze.

Frühjahr 2016

Aloys Pöhler

3147 Sa 4. Juni 2016, 15-18 Uhr
Bioland-Baumschule Pöhler
Höltinghausen, € 6,-

Gartenerlebnis mit Klangschalen

Gartenführerin Mechtild Quatmann und Therapeutin Marion Niemeyer begleiten die Gäste bei einem besonderen Erlebnis im ländlichen Garten des Hofes Quatmann in Elsten. Klangschalen und Meditationstexte intensivieren das *Garten-Erlebnis* mit seinen Formen, Farben und Düften.

Marion Niemeyer, Mechthild Quatmann

3148 27. April 2016, 14-17 Uhr,
Treffpunkt Parkplatz Kirche Elsten
€ 17,50 incl. Kaffee und Kuchen

3149
6. Juli 2016,
14-17 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Kirche Elsten
€ 17,50 incl. Kaffee und Kuchen

In Kooperation mit dem Waldpädagogikzentrum (WPZ) Ahlhorn

Motorsägen mit der Kettensäge

Beim Baumfällen und Brennholzsägen leistet die Kettensäge gute Dienste, wenn sie fachgerecht benutzt wird. In einer Theorieeinheit im Seminarraum des WPZ lernen die Teilnehmenden ihr Werkzeug und dazugehörige Geräte genauer kennen und werden mit Arbeitsschutz und Unfallverhütungsvorschriften vertraut gemacht. Auch die Kriterien der Baumbeurteilung und die Fälltechnik werden erklärt, bevor es zur praktischen Umsetzung in den Wald geht. Dort lernen Sie das eigenständige und sichere Fällen und Aufarbeiten normalstehender Bäume mit einem Stammdurchmesser bis zu 25 cm in 1,3 m Höhe über dem Boden.
Abschließend erhalten Sie eine Bescheinigung über die Kursteilnahme, die Sie berechtigt, bei allen Landesforsten und auch im Privatwald Brennholz zu sägen.
Eigene Schutzkleidung und eigene Säge müssen mitgebracht werden.

Hubert Krogmann, Forstwirtschaftsmeister

3150 Do 19. + Fr 20. Nov. 2015
jeweils 8.30-15.30 Uhr
Waldpädagogikzentrum Ahlhorn
Baumweg 6, 49685 Emstek, € 160,-

Amtliche Sportbootführerscheine „Binnen und See"

Sportbootfahren – eine der schönsten Nebensachen der Welt. Wer einmal selbst am Lenkrad auf eigenen oder gecharterten Planken die herrlichen Binnengewässer oder das Meer erlebt hat, den lässt diese Faszination ein Leben lang nicht mehr los! Im Kurs werden die Kenntnisse für die amtlichen Sportbootführerscheine „Binnen" und „See" vermittelt: Navigation auf See, Gesetzes-, Sicherheits-, Wetter- und Gezeitenkunde sowie Seemannschaft. Praxis und Prüfung vor dem Dt. Motoryachtverband werden vom Kursleiter organisiert.

Werner Taphorn

3151 Ab Do 1. Okt. 2015, 19 Uhr
18 Termine, VHS, € 144,-
+ Lehrmaterial + Prüfungsgebühr

VHS Kochkultur

VHS-Kochclub I

Herzlich willkommen im „VHS-Kochclub"! Entsprechend der Saison werden wieder alte und neue Rezepte vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Viele Extratipps und Anregungen rund um die Küchenpraxis erweitern unsere Kochkunst. Das Ganze geschieht in erholsamer und unterhaltsamer Athmosphäre.

Wilma Wörder

3200 Ab Mo 7. Sept. 2015, 19 Uhr
jeden 1. Mo im Monat, 4 Termine
VHS, € 44,- / € 38,- + Lebensmittel

Frühjahr 2016

3201 Ab Mo 1. Febr. 2016, 19 Uhr
jeden 1. Mo im Monat, 5 Termine
VHS, € 55,- / € 47,50 + Lebensmittel

VHS-Kochclub II

Wilma Wörder

3202 Ab Die 6. Okt. 2015, 18.30 Uhr
jeden 1. Die im Monat, 3 Termine
VHS, € 33,- / € 28,50 + Lebensmittel

Frühjahr 2016

3203 Ab Die 2. Febr. 2016, 18.30 Uhr
jeden 1. Die im Monat, 5 Termine
VHS, € 55,- / € 47,50 + Lebensmittel

VHS-Kochclub III

Wilma Wörder

3204 Ab Die 29. Sept. 2015, 18.30 Uhr
jeden letzten Die im Monat
2 Termine, VHS, € 22,- / € 19,-
+ Lebensmittel

Frühjahr 2016

3205 Ab Die 26. Jan. 2016, 18.30 Uhr
jeden letzten Die im Monat
4 Termine, VHS, € 44,- / € 38,-
+ Lebensmittel

VHS-Kochclub IV

Wilma Wörder

3206 Ab Die 15. Sept. 2015, 19 Uhr
jeden 3. Die im Monat, 3 Termine
VHS, € 33,- / € 28,50 + Lebensmittel

Frühjahr 2016

3207 Ab Die 19. Jan. 2016, 19 Uhr
jeden 3. Die im Monat, 6 Termine
VHS, € 66,- / € 57,- + Lebensmittel

VHS-Männerkochclub I

Unter dem Motto „Männer an den Herd" probieren wir viel Neues, tauschen Ideen aus, kochen Gerichte, die Sie schon immer einmal ausprobieren wollten.

Julia Scholz

3208 Ab Do 1. Okt. 2015, 19 Uhr
jeden letzten Do im Monat
2 Termine, VHS, € 22,- / € 19,-
+ Lebensmittel

Frühjahr 2016

3209 Ab Do 28. Jan. 2016, 19 Uhr
jeden letzten Do im Monat
4 Termine, VHS, € 44,- / € 38,-
+ Lebensmittel

VHS-Kochclub „International"

Wilma Wörder, Mina Amiry

3210 Ab Do 17. Sept. 2015, 18 Uhr
jeden 3. Do im Monat, 3 Termine
VHS, € 6,- pro Termin

Frühjahr 2016

3211 Ab Do 21. Jan. 2016, 18 Uhr
jeden 3. Do im Monat, 6 Termine
VHS, € 6,- pro Termin

„Wenn Jamie auf Tim trifft ..."

Es wird nach der vielfältigen und mitreißenden Küche von Jamie Oliver und Tim Mälzer gekocht. Aus frischen Zutaten werden einfache und ungewöhnliche Rezepte gemeinsam zubereitet. Und wenn „Jamie auf Tim trifft", ist garantiert ein köstliches Ergebnis zu erwarten: modern, wild, kreativ.

Annette Rohde

3220 Mi 16. Sept. 2015, 19 Uhr
VHS, € 11,- / € 9,50 + Lebensmittel
3221 Do 8. Okt. 2015, 19 Uhr
VHS, € 11,- / € 9,50 + Lebensmittel
3222 Mi 11. Nov. 2015, 19 Uhr
VHS, € 11,- / € 9,50 + Lebensmittel
3223 Mi 2. Dez. 2015, 19 Uhr
VHS, € 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Frühjahr 2016

3224 Die 12. Jan. 2016, 19 Uhr
VHS, € 11,- / € 9,50 + Lebensmittel
3225 Mi 3. Febr. 2016, 19 Uhr
VHS, € 11,- / € 9,50 + Lebensmittel
3226 Mi 2. März 2016, 19 Uhr
VHS, € 11,- / € 9,50 + Lebensmittel
3227 Mi 13. April 2016, 19 Uhr
VHS, € 11,- / € 9,50 + Lebensmittel
3228 Mi 11. Mai 2016, 19 Uhr
VHS, € 11,- / € 9,50 + Lebensmittel
3229 Mi 8. Juni 2016, 19 Uhr
VHS, € 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Wilma Wörder

ist Ihre Ansprechpartnerin für den Bereich Kochen und Hauswirtschaft.
Sie berät über besondere Themen aus Küche und Ernährung sowie zu allen Fragen der Aus- und Weiterbildung montags und mittwochs in der VHS von 10-12 Uhr direkt oder unter Tel. 04471 9469 17.

Wenn's schnell gehen muss ... mit frischen Zutaten fix und fertig

Wilma Wörder

3230 Die 22. Sept. 2015, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Tolle Tapas für den spanischen Sommerabend

Annette Rohde

3231 Mi 23. Sept. 2015, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Lieber leichter! Kalorienreduzierte Gerichte – schnell, unkompliziert, köstlich für die ganze Familie

Mechthild Waller

3232 Mo 28. Sept. 2015, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Vegetarisch genießen – vielfältig und lecker

Mechthild Waller

3233 Mo 12. Okt. 2015, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

VHS Kochkultur

Lunchbox-Rezepte für die Arbeit und unterwegs
Annette Rohde
3234 Die 13. Okt. 2015, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Bayrische Schmankerln die auch Nordlichtern munden!
Wilma Wörder
3235 Mi 14. Okt. 2015, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Hits mit Hack – vielseitig, schnell, preiswert für jung und alt
Mechthild Waller
3236 Do 12. Nov. 2015, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

„Heiß geliebt an kalten Tagen" – kulinarische Highlights für die dunkle Jahreszeit
Wilma Wörder
3237 Mi 18. Nov. 2015, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

„Da rockt der Wok!" Kochen mit der besonderen Pfanne
Annette Rohde
3238 Mi 25. Nov. 2015, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Menüs für die Familie und liebe Gäste
Pfiffige, gut vorzubereitende Vor- und Hauptspeisen und zum Schluss ein leckeres Dessert begeistern jeden.
Mechthild Waller
3239 Die 8. Dez. 2015, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

„Auf ins neue Jahr ..." Rezepte für die Silvesterparty
Annette Rohde
3240 Mi 9. Dez. 2015, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

„Alle Jahre wieder ..." Kochen und backen für die Feiertage
Wilma Wörder
3241 Do 10. Dez. 2015, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Ofenzauber – herzhafte Aufläufe, pikante Kuchen und Snacks
Frühjahr 2016
Mechthild Waller
3242 Mo 18. Jan. 2016, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

„Let's have a Party" Mitternachtssuppen, Partysalate, Snacks und Fingerfood
Frühjahr 2016
Wilma Wörder
3243 Mi 20. Jan. 2016, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Low Carb – mal ohne, mal mit wenig Kohlenhydraten kochen!
Frühjahr 2016
Annette Rohde
3244 Mi 27. Jan. 2016, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

„Aber bitte mit Käse!" Schlemmergerichte mit allerlei Käse vom Entrée bis zum Dessert
Frühjahr 2016
Wilma Wörder
3245 Do 11. Febr. 2016, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Salsa, Sugo, Schaum- und Saucen – Das I-Tüpfelchen für jedes Gericht
Frühjahr 2016
Annette Rohde
3246 Mi 17. Febr. 201619 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

In 30 Minuten lecker kochen – und dann genießen
Frühjahr 2016
Mechthild Waller
3247 Mo 22. Febr. 2016, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Backen – (k)eine Kunst Torten, Blechkuchen, Kleingebäck, sahnig-cremig, fruchtig-süß oder würzig-pikant
Bitte einen Tortenbehälter mitbringen
Frühjahr 2016
Wilma Wörder
3248 Die 8. März 2016, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Kochen und Schlemmen wie Gott in Frankreich!
Frühjahr 2016
Annette Rohde
3249 Mi 16. März 2016, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Pfannengerichte – fix gemacht und superlecker
Frühjahr 2016
Wilma Wörder
3250 Mo 11. April 2016, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Wellness-Küche fettarm mit „schlanken" Speisen, die köstlich schmecken
Frühjahr 2016
Mechthild Waller
3251 Die 12. April 2016, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

VHS-Kochkultur

Single-Kochabend
Gemeinsam kochen & genießen

Frühjahr 2016

Annette Rohde

3252 Mi 20. April 2016, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Kunterbunte Salate als Vorspeise, Beilage, Hauptgericht und Dessert

Frühjahr 2016

Mechthild Waller

3253 Mo 9. Mai 2016, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Die Stars der Saison: Frühlingsfrisch mit Spargel, Rhabarber & Erdbeeren

Frühjahr 2016

Wilma Wörder

3254 Die 10. Mai 2016, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Veggie - Day: fleisch- und fischlos glücklich

Frühjahr 2016

Annette Rohde

3255 Mi 18. Mai 2016, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Vorspeisen „crossover" Kleine Köstlichkeiten und „Amuse Gueule" aus den Küchen aller Welt

Frühjahr 2016

Annette Rohde

3256 Die 14. Juni 2016, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

„Easy cooking" - leichte Sommerküche für heiße Tage

Frühjahr 2016

Wilma Wörder

3257 Mi 15. Juni 2016, 19 Uhr, VHS
€ 11,- / € 9,50 + Lebensmittel

Direktvermarkter in der Region (Auswahl)

Thülsfelder Bauern-Käserei
Milchprodukte, Käse
Josef Mechelhoff, Thüler Straße 16,
49681 Garrel, Tel. 04474 1742
Die-Fr 9.30-12 , 14.30-17.30, Sa 9-12.30 Uhr

Gingko-Naturkostladen
Obst, Gemüse, Brot, Getreide, Tee, ...
Baumschule Pöhler, Flachsmoor 1
49685 Höltinghausen, Tel. 04473 1335
Fr 9 – 18 Uhr, Sa 9 – 13 Uhr
www.bioland-baumschule.de

Huckelriederfeld-Hof
Rind-, Schweine- und Lammfleisch
Paul u. Inge Friedhoff, Hahnenmoorstr. 7
49624 Löningen, Tel. 05432 3713
geöffnet nach Vereinbarung
www.huckelriederfeld-hof.de

Bio Backstube Wieruper Hof
Brot und Backwaren
Bomesweg 7, 49637 Menslage
Tel. 054 37 90 20 47
www.wieruper-hof.de

Hofladen und Räucherei
Forelle, Karpfen, Aal, saisonal Wild
Teichwirtschaft Ahlhorn, Baumweg 5
49685 Emstek, Tel. 04435 2811
Do 14- 16., Fr 9-12, 14-16 Uhr
www.teichwirtschaft-ahlhorn.de

Lethe Hof
Eier, Konfitüren, Kartoffeln, Suppenhühner
P. u. G. Böckermann, Garreler Straße 33,
26197 Großenkneten, Tel. 04471 5965
auf Märkten und ab Hof
www.lethe-hof.de

Landleckereien
Chutney, Pesto, Aufstriche, Senf, Öl, ...
Eibo & Anne de Vries, Alte Weide 1
26817 Rhauderfehn, Tel. 04952 8908363
auf Märkten, s. Internetseite
www.landleckereien.de

Imkereien
Honig und Bienenprodukte
Adressen regionaler Imker
über Imkerei Kühling,
Händelstrasse 5, 49661 Cloppenburg
Tel. 04471 5965

Bakenhus Biofleisch GmbH
Biofleisch von Rind, Schwein, Lamm
Bakenhuser Esch 8, 26197 Großenkneten
Tel. 04435 9511-1
Mo - Do 10 - 16 Uhr, Fr 10-18 Uhr
www.biofleisch-bakenhus.de

Meyer-Hof Huntlosen
Fleisch, Grünkohl, Vorzugsmilch, Brot, ...
Friedrich-Wilhelm Meyer, Zur Flachsröde 3
26197 Huntlosen 04487/1278
Die-Fr 9-12., 14.30-18 , Sa 8-12 Uhr
www.meyer-hof.de

VHS-Kulturfahrten / Gartenexkursionen / Reisen

Kunstexkursionen

Tagesfahrt zur NordArt (Schleswig-Holstein)

mit Wilfried Körtzinger

Eine Fahrt der besonderen Art mit unserem Kunstexperten Wilfried Körtzinger führt zur größten internationalen Ausstellung zeitgenössischer Kunst in Europa, der NordArt in Schleswig-Holstein.
Die ehemalige Eisengießerei Carlshütte in Büdelsdorf wird mit den Bildern, Fotografien, Installationen, Skulpturen ... von 250 Künstlern aus 99 Ländern zum Gesamtkunstwerk. Wilfried Körtzinger trifft für seine Führung eine Auswahl aus der Fülle an Kunst in Ausstellungsräumen und Skulpturenpark; danach ist viel Raum für den eigenen künstlerischen Entdeckergeist.

3300 Die 29. Sept. 2015, 7.30 Uhr
Parkplatz am Museumsdorf, Bether Str.

Tagesfahrt nach Amsterdam

Die niederländische Hauptstadt Amsterdam ist wieder unser Reiseziel. Der Besuch des Van Gogh Museums im vergangenen Jahr hat einen bleibenden Eindruck hinterlassen und gezeigt, wie viel es noch zu entdecken gibt. Diesmal besuchen wir das 2013 neu gestaltete „Rijksmuseum" (Reichsmuseum). Rembrandt, Vermeer und Hals sind nur einige Namen großer Meister, deren Werke zu bestaunen sind.
Außerdem ist eine Stadtführung vorgesehen, die zu den Highlights der europäischen Metropole mit spannender Geschichte und aufregender Architektur führt.

Wilfried Körtzinger

3301 Die 24. Mai 2016, 7.30 Uhr
Parkplatz am Museumsdorf, Bether Str.

Gartenexkursion exklusiv im Herbst
Königliche Gärten, Landgärten und moderne Modellgärten in der holländischen Gartenprovinz Overijssel

Die eintägige Garten- und Landschaftsexkursion ist eine Tour durch die Gartengeschichte. Zunächst erleben wir erleben den Barockgarten Het Loo bei Appeldorn; in der Fuchsienstadt Markeloh steht der Landhausgarten Erve Odine in voller Blüte. Am Bauernhaus liegen die traditionellen Gartenquartiere mit Buchs und Taxus – Kräutergarten, weißer Garten, Wassergarten, Gemüsegarten und Wiese, und an der Strecke zurück Richtung Hengelo laden die über 45 Modellgärten von Jan Boomkamp ein, Anregungen für den eigenen Garten mitzunehmen.

Antonius Bösterling

3302 Sa 24. Okt. 2015, 8 Uhr
ab ZOB, Pingel-Anton-Str.

Gartenexkursion exklusiv im Frühjahr
Landhäuser, Parks und Gärten in der Lüneburger Nordheide

Im Frühling besuchen wir die Gärten des 400 Jahre alten Hofes Wennerstorf mit dem Hofgarten aus den 30er Jahren. Die Luhe-Gärten in Winsen entstanden zur Landesgartenschau 2006 rund um das Wasserschloss als Stadtpark. Mit den Gärten der Kunststätte Bossard, die Teil Teil des Gesamtkunstwerkes des Künstlerehepaares Bossard sind, verwirklichten die Schöpfer hier bis 1950 ihren Lebenstraum der Einheit von Leben und Kunst im expressionistischen Stil.

Frühjahr 2016

Antonius Bösterling

3303 Sa 16. April 2016, 8 Uhr
ZOB, Pingel-Anton-Str.

Garten-Kultur-Reise 2015
„Auf den Spuren fürstlicher Gartenkultur in Thüringen" vom 24.–26. April 2016

Die VHS Garten-Kultur-Reise 2016 führt zu den Gärten und Parks der Adeligen zwischen Weimar und Altenburg. Hier wurden die Dornburger Schlossgärten schon von Goethe bewundert. Im Köstritzer Park erspüren wir die alten Rittergutsgärten und erfahren danach vieles über den historischen Küchengarten, den Hofwiesenpark und den Garten des Hauses Schulenburg von 1914 in Gera. Der Lustgarten des Schlosses Altenburg nimmt den ganzen Schlossberg ein.
Informationen für die 3tägige Reise in der VHS.

Frühjahr 2016

Antonius Bösterling

3304 So 24. - Die 26. April 2016

curva
www.curva-biketravel.com

In Kooperation mit VHS Norden, Wildeshausen, Wesermarsch

LA RIOJA: Gastronomie- und Kulturreise Okt 2016

Bodegas mit hervorragenden Rioja-Weinen, traditionelle Gastronomie modern interpretiert und kulturellen Schätze in Kirchen und Klöstern und alten Ortschaften am Rande des französischen Jakobswegs erwarten die mitreisenden MotorradfahrerInnen.

curva biketravel

3305 Info am Do 26. Nov. 2015, 19 Uhr, VHS
Reiseveranstalter: Curva-Biketravel
Anmeldeschluss: 8. Aug. 2016

Kooperation mit KVHS Wesermarsch

KROATIEN: Geführte Motorrad-Erlebnisreise vom 11.–24.09.2016

Nach Anreise mit dem Autoreisezug geht es entlang der kroatischen Küste zu den Plitvicka Jezera (Karl May Filme) bis zu den Städten Trogir und Dubrovnik und den Wasserfällen im Nationalpark Krka.

curva biketravel

3306 Info am Do 26. Nov. 2015, 19 Uhr, VHS
Reiseveranstalter: curva-biketravel
€ 2995,- (Fahrer + Motorradtransport)
€ 2.375,- (Sozia ohne Motorrad) im DZ

Gabriele Kalvelage

ist Ihre Ansprechpartnerin für den Bereich Politik, Gesellschaft und Umwelt.
Gemeinsam mit dem VHS Team und den Netzwerkpartnern hat sie den neuen Programmschwerpunkt *zukunftsfähige Lebensräume* erarbeitet.
Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Beiträge für eine zukunftsfähige Gesellschaft und hoffen auf Ihre aktive Mitarbeit.
Sie erreichen Frau Kalvelage unter 04471 9469-0, kalvelage@vhs-cloppenburg.de

Mitreden – Mitgestalten – Mitverantworten
Grundkurs für zukünftige KommunalpolitikerInnen

In der Gesellschaft etwas auf den Weg zu bringen oder verändern zu wollen heißt, politisch zu sein. Bei den Kommunalwahlen im September 2016 können engagierte Bürgerinnen und Bürger für ein kommunalpolitisches Amt im Gemeinderat und Kreistag kandidieren. Wer nach der Wahl mitgestalten möchte, sollte Aufgaben und Zuständigkeiten von Kommunen, das Zusammenspiel von Verwaltung und Politik und rechtliche Rahmenbedingungen kennen.
Der Kurs richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, die bereit sind, sich zu engagieren und als zukünftige Kommunalpolitikerin oder -politiker Verantwortung zu übernehmen.

- Kommunalpolitik: vom Gelingen ehrenamtlicher Arbeit
- „Niedersächsische Kommunalverfassung" Aufgaben und Rahmenbedingungen der Kommunalpolitik
- „Planen und Umwelt" - Die Planungshoheit der Gemeinden, Entscheidungsbefugnis, Planungsverfahren
- Kommunale Finanzen - Einführung in das kommunale Haushaltsrecht
- Kommunalwahl 2016 - Kandidatur, Aufstellung, Wahlkampf, Öffentlichkeitsarbeit

Frühjahr 2016

Gabriele Kalvelage, Dozententeam
3400 Ab Mo 25. Jan. 2016, 19 Uhr
14-tägig, 5 Termine, VHS, € 25,-

Politik

„Politik braucht Frauen"
GK für politisch interessierte und politisch aktive Frauen

Der kommunalpolitische Gesprächskreis „Politik braucht Frauen" möchte politisch interessierte Frauen mit kommunalpolitisch „alten Häsinnen" ins Gespräch bringen.
Eine lebendige Demokratie ist auf die Kompetenzen und Erfahrungen von Frauen und Männern gleichermaßen angewiesen. In den Räten und Kreistagen werden Entscheidungen getroffen, die konkrete Auswirkungen auf die Lebenssituation der Menschen vor Ort haben. Dabei kann der Blick von Frauen durchaus ein anderer als der von Männern sein. Nur sind im Landkreis Cloppenburg Frauen in den politischen Gremien der Gemeinden mit durchschnittlich 22,1 % noch immer stark unterrepräsentiert.
Gemeinsam sollen Themen aus dem kommunalpolitischen Alltagsgeschehen erörtert und aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet werden. Ziel ist der Austausch über kommunalpolitisch relevante Themen über Partei-, Alters- und Erfahrungsgrenzen hinweg. Die Themenauswahl legen die Teilnehmerinnen gemeinsam fest.

Gabriele Kalvelage, Dr. Christina Neumann
3401 Ab Mo 12. Okt. 2015, 19 Uhr
jeden 2. Mo im Monat, VHS

„Afrika – autokratische Herrschaftsformen und demokratischer Wandel" (Schwerpunkt Mittelafrika)

Der afrikanische Kontinent mit seinen Herrschaftsformen und Entwicklungen steht auch in diesem Semester im Zentrum unserer politischen Gespräche. Informationen aus Geschichte, Politik, Wirtschaft und Kultur werden aufgearbeitet, Themenvorschläge der Teilnehmenden können berücksichtigt werden.
Wer Interesse an politisch - kultureller Weiterbildung hat und gern gemeinsam zu politischen und kulturellen Veranstaltungen in der Region geht, ist herzlich eingeladen an unseren Diskussionsrunden teilzunehmen.

Monika Reinhardt-Duen

Frühjahr 2016

3402 Ab Mo 11. Jan. 2016, 19 Uhr
11 Termine, VHS, € 33,-

Zukunftsfähig

Auftaktveranstaltung zum Schwerpunktthema „Lebensräume"

Unter der Überschrift „Zukunftsfähig" wenden wir uns in diesem VHS Jahr dem Thema „Lebensräume" zu. Fachleute, Projekterfahrene und Visionäre berichten von ihren Erfahrungen und Erkenntnissen in und mit Lebensräumen. „Lebensraum" verstehen wir als den Raum, in dem wir leben, der uns umgibt, der im günstigen Fall Gestaltung zulässt. Gestaltet wird nicht allein das Äußere.

- Mit wem leben wir zusammen?
- Wie gestalten wir das Zusammenleben unterschiedlicher Generationen, Kulturen, Wertvorstellungen, Fähigkeiten?
- Wie tragfähig ist unser Wunschmodell für die Zukunft?

Diesen Gedanken und Fragen wollen wir gemeinsam mit Ihnen nachgehen. Interessierte und Suchende finden ein Forum für Anregungen und vielleicht sogar Gleichgesinnte für ein Wohnprojekt.
Fachleute aus der kommunalen Verwaltung berichten über vorhandenen und benötigten Wohnraum in unserem Landkreis. Die demographische Entwicklung stellt den Ausgangspunkt dar.

Christine Brinkmeier, Demographiebeauftragte des LK Cloppenburg
3404 Do 1. Okt. 2015, 19 Uhr, VHS

Neue Lebens- und Wohnprojekte im Vergleich

Von Nachbarn und Nachbarinnen lernen, unter diesem Motto stellen drei Wohn- und Lebensprojekte ihre Erfahrungen bei der Planung und Umsetzung von alternativen Wohnformen dar. Ein Projekt hat sich gerade gegründet, eines blickt auf einige Jahre zurück und das dritte Projekt hat sich Leben und Arbeiten von Menschen jeden Alters mit unterschiedlichen Bedürfnissen zum Ziel gesetzt. Neben kreativen Impulsen und der Darstellung möglicher Unwägbarkeiten soll vor allem all jenen Mut gemacht werden, die nach neuen Wohn- und Lebensformen suchen.

- „Wie helpt Die"
  Britta Puttkammer, Dötlingen
- Selve Haus Delmhorst
  Marlies Düßmann
- Lebenskreise e.V. –
  Mehrgenerationen-Wohnhaus Oldenburg

Gabriele Kalvelage, Moderation
3405 Do 26. Nov. 2015, 19 Uhr, VHS,

Zukunftsfähig

Leben und Wohnen in anderen Kulturen

Spielt sich das Leben eher im Haus oder eher draussen ab? Wer gehört zum Haushalt? Wie wird Privatheit verstanden? Welche historischen und gesellschaftlichen Aspekte spielen bei der Gestaltung von Lebensräumen in anderen Kulturen eine Rolle? Was können wir voneinander lernen? Diesen Fragen gehen wir im Frühjahr 2016 mit Expertinnen und Experten aus anderen Kulturen nach.

3406 Bitte erfragen Sie die Termine unter Tel. 04471 94690.

Lebensräume Natur/Umwelt

Um wertvolle Lebensräume zu erhalten oder neu zu schaffen, ist der sorgsame Umgang mit der Natur unverzichtbar. Was macht einen ökologisch wertvollen Lebenssraum aus? Dazu gibt es Informationen und Beispiele.

Aloys Pöhler

3408 Bitte erfragen Sie die Termine für 2016 unter Tel. 04471 94690.

Van Bo Le Mentzel

Workshop
"Konstruieren statt konsumieren"

Der Berliner Architekt, Visionär und Aktivist Van Bo Le-Mentzel über Leben und Wohnen in der Zukunft

Van Bo Le-Mentzel, der außergewöhnliche Visionär, Aktivist und Netzwerker ist Erfinder der Hartz-IV-Möbel und des 4qm-Hauses sowie Betreiber der Facebook-Seite „Konstruieren statt konsumieren" mit über 20.000 Followern.
Bei einem Workshop im Cloppenburger Kulturbahnhof wird er gemeinsam mit den Teilnehmenden Wohn-Modelle für die Zukunft diskutieren und gestalten.

Frühjahr 2016

3407 Der Termin wird im VHS-Magazin am 31.Dez. 2015 bekannt gegeben.

Energiecheck

Der erste Schritt zur Haussanierung „Haus sanieren – profitieren" Klimaschutzkampagne der Dt. Bundesstiftung Umwelt (DBU)

Sie wollen Energie sparen und damit zugleich den Wert Ihrer Immobilie steigern?! Dann unterstützt Sie die bundesweite Info- und Klimaschutzkampagne „Haus sanieren - profitieren" der DBU bei der Realisierung Ihres Vorhabens. Modernisierte Häuser sparen Energie. Nachdem geschulte Handwerker bei Hausbesitzern einen ersten kostenlosen Energie-Check durchführen, sind folgende Fragen zu beantworten:

- Welche Baumaßnahmen sind dringend durchzuführen?
- Welche Technik und Materialien soll ich verwenden?
- Wo finde ich qualifizierte Berater, Planer und Handwerker?
- Welche Vorteile und Vorzüge bringt eine Gebäudesanierung mit sich?
- Wie ist der energetische Ist-Zustand meiner Immobilie?
- Gibt es einen Leitfaden zur richtigen Umsetzung meiner Modernisierung?

Die Teilnehmer erhalten den „kleinen Gutschein-Flyer" mit kostenlosem Energie-Check.

Stephan Lampe, DBU-Energieberater
3413 Do 12. Nov. 2015, 19 Uhr, VHS, € 5,-

Fördermittel für Haussanierungen

Folgende Fragen bezüglich der Finanzierung einer energetischen Sanierung des Gebäudes werden beantwortet:

- Welche staatlichen Zuschüsse und zinsgünstigen Darlehen gibt es?
- Wie werden Fördermittel beantragt?
- Wer darf die Anträge für die Förderprogramme stellen?
- Was genau wird gefördert?
- Können weitere Förderungen / Zuschüsse hinzukommen?
- Gibt es regionale Förderprogramme?

Die Teilnehmer erhalten den „kleinen Gutschein-Flyer" mit kostenlosem Energie-Check.

Frühjahr 2016

Stephan Lampe, DBU-Energieberater
3414 Do 21. Jan. 2016, 19 Uhr, VHS, € 5,-

Zukunftsfähig

Imkerei – aktiver Umweltschutz

Die Honigbienen bestäuben Wild- und Kulturpflanzen. Sie fördern und erhalten die biologische Vielfalt, die für eine langfristig lebensfähige Umwelt notwendig ist.
Bei den Bienen zeigen sich heute die Auswirkungen des nicht nachhaltigen Handelns. Vordergründig kleine Eingriffe in das Ökosystem haben langfristige Folgen, die unsere Lebensqualität beeinträchtigen.
Imkerei ist aktiver Umweltschutz.
Aus erster Hand erhalten Sie Einblick in Aufgaben und Erfahrungen von Imkerinnen und Imkern.

Werner Kühling

3415 Mo 5. Okt. 2015, 19 Uhr, VHS, € 5,-

Frühjahr 2016

3416 Mo 11. April 2016, 19 Uhr, VHS, € 5,-

In Kooperation mit dem Waldpädagogikzentrum (WPZ) Ahlhorn

Lebensraum Wald – Altbekanntes neu entdecken mit der ganzen Familie

Warum findet man keine Tannenzapfen auf dem Waldboden? Ist ein Pilz mehr Pflanze oder Tier? Warum sind die kleinen Krabbeltiere im Laub und Totholz so wichtig?
Den Wald erkunden, das Bestimmungsbuch zu Hause lassen, dafür die Sinne schärfen. Nicht nur schauen, auch hören, tasten, riechen. Wer den „anderen Blick" wagt und sich für das Nebeneinander von ökologischen Wissen und Erleben begeistern kann, ist hier mit der ganzen Familie richtig.
Festes Schuhwerk und regensichere Kleidung ist notwendig. Für die Halbzeitpause bitte Imbiss und Getränke mitbringen.

Dr. Heike Burghardt

3417 Sa 10. Okt. 2015, 9.30 Uhr
Waldpädagogikzentrum Ahlhorn
Baumweg 6, 49685 Emstek, € 5,-
Familien € 10,-

Frühjahr 2016

3418 Sa 30. April 2016, 9.30 Uhr
Waldpädagogikzentrum Ahlhorn
Baumweg 6, 49685 Emstek, € 5,-
Familien € 10,-

Bildungsinitiative für die Zukunft

Das Regionale Umweltzentrum (RUZ), die Bioland Baumschule Pöhler und die Volkshochschule Cloppenburg arbeiten seit Juni 2014 gemeinsam an der Gestaltung und Verbreitung zukunftsfähiger Verhaltens- und Wirtschaftsweisen.

Die „Umwelt -Enzyklika" von Papst Franziskus– Eine Herausforderung für die Region?

Veranstaltung der Reihe Podiumsgespräche „Ökologie und Philosophie"
Im Sommer hat Papst Franziskus die Enzyklika „Laudato si - über die Sorge für das gemeinsame Haus" veröffentlicht. Er verbindet die Aspekte der Umwelt und Ethik, Politik und Religion und wendet sich nicht nur an Katholiken. Das päpstliche Lehrschreiben ist ein Ideen-"Angebot an die ganze Menschheit, zur Debatte zum Austausch". Im Mittelpunkt des umfangreichen Werkes stehen die Themen Umwelt- und Klimaschutz und Gerechtigkeit. Franziskus übt scharfe Kritik an der Zerstörung der Umwelt und der Ignoranz des sozialen Unrechts. Er fordert eine ökologische Umkehr für die Bewahrung des Planeten und für die Bekämpfung der Armut.
Im ersten Teil des Abends werden die Inhalte der Enzyklika vorgestellt und im 2. Teil mit Repräsentanten aus Wirtschaft, Politik und Wissenschaft diskutiert.

Bernd Kleyboldt. Leiter RUZ

3409 Mo 14. Sept. 2015, 19 Uhr, Kath. Akademie Stapelfeld

Postwachstumsökonomie zwischen Vision, Utopie und realer Machbarkeit

Veranstaltung der Reihe Podiumsgespräche „Ökologie und Philosophie"
Wenn die Grenzen des Wachstums erreicht - oder gar überschritten sind, ist es an der Zeit, über zukünftige Modelle der wirtschaftlichen und sozialen Ordnung nachzudenken. Die Vision einer „Postwachstumsökonomie", einer nicht mehr auf Wachstum um jeden Preis setzenden wirtschaftlichen Ordnung, wird an diesem Abend skizziert und diskutiert. Eine Fülle philosophischer und ethischer Kernfragen begleitet die Debatte.

Prof. Dr. Niko Paech

3410 Mi 7. Okt. 2015, 19.30 Uhr, Kath. Akademie Stapelfeld

Brennpunkt Regionalentwicklung:

TTIP – Pro und Contra zum Freihandelsabkommen

Mit TTIP (Transatlantic Trade and Investment Partnership) soll der Handel zwischen den USA und Europa erleichtert, Handelshemmnisse sollen abgebaut werden. Das Ziel: Mehr Wachstum mehr Wohlstand auf beiden Seiten des Atlantiks. Kritiker befürchten Arbeits-, Sozial-, Produkt-, und Umweltschutzstandards in Gefahr. Kommt das Chlorhühnchen? Hat dieses Abkommen für die regionale Wirtschaft im Nordwesten eine besondere Bedeutung?
An diesem Abend informieren Vertreter der Wirtschaft, des Handels und des Verbraucherschutzes. Zudem stellen sich die im Bundestag vertretenen Abgeordneten des Oldenburger Landes der Diskussion.

Bernd Kleyboldt, Moderation

3411 Die 17. Nov. 2015, 19 Uhr, Kath. Akademie Stapelfeld

Antibiotikaresistenzen – wer hat welche Verantwortlichkeiten?

Dr. Matthias Pulz, Präsident des Niedersächsischen Landesgesundheitsamtes, - Prof. Dr. Thomas Blaha, Veterinärmediziner sind in der Reihe „Ökologie und Philosophie" im Dialogischen Gespräch.
An diesem Abend geht es um Keime, krankheitserregende Mikroorganismen, die zur Gefahr für die Gesundheit von Mensch und Tier werden. Wie sie entstehen, sich verbreiten und wandern, vom Mensch zum Tier und zurück zum Mensch übertragen. Wie ihre ungebremste Wirkungskraft sich entfalten kann, auch weil sie Resistenzen entwickeln gegen Antibiotika. Die Herausforderungen für Tiermedizin und Humanmedizin werden aufgezeigt und Verantwortlichkeit eingefordert.

Bernd Kleyboldt, Moderation

3412 Do 10. Dez. 2015, 19 Uhr, Kath. Akademie Stapelfeld

Rechts- und Rentenfragen

Erbrecht und Patchworkfamilie

Die Patchwork-Familie ist auch in unserer Region angekommen. Immer mehr Paare trennen sich und gründen eine neue Familie. Die Patchwork-Form der Familie hat auch rechtliche Konsequenzen, an den Erbfall denken jedoch die Wenigsten. Das kann weitreichende Folgen haben, da das deutsche Erbrecht für diese relativ neue Familienform bisher schlicht nicht geschaffen ist.
Nach einer kurzen Einführung in die derzeitige Gesetzeslage haben Sie die Möglichkeit, ihre Fragen einem Fachanwalt zu stellen.

Herbert Hauke, Rechtsanwalt

3420 Mo 2. Nov. 2015, 19 Uhr, VHS

Frühjahr 2016

3421 Mo 1. Febr. 2016, 10 Uhr, VHS

Früher in Rente

Früher den Ruhestand genießen? So wenig Rentenabschläge wie möglich? Sie erfahren, wann und unter welchen Voraussetzungen Sie unter Berücksichtigung der Anhebung des Renteneintrittsalters auf 67 in Rente gehen können. Insbesondere wird der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit besprochen.
Sie erhalten Tipps, wie Sie die hohen Rentenabschläge (bis zu18%) reduzieren können. Darüber hinaus werden auch die häufigsten Fehler in Erwerbsminderungsverfahren aufgezeigt.

W. Frerichs

3422 Die 29. Sept. 2015, 19.30 Uhr VHS, € 10,-

Frühjahr 2016

3423 Die 15. März 2016, 19.30 Uhr VHS, € 10,-

Von Krankheit in die Erwerbsminderungsrente? Was ist zu beachten?

Wann bin ich erwerbsgemindert und wie geht es dann weiter? Was sind die Voraussetzungen der Erwerbsminderungsrente? Wie lange kann ich überhaupt Krankengeld beziehen? Was mache ich, wenn die Krankenkasse das Krankengeld einstellt? Was mache ich, wenn die Krankenkasse von mir verlangt, dass ich einen Reha-Antrag stelle? Bekomme ich Geld vom Arbeitsamt, wenn das Krankengeld nicht mehr gezahlt wird? Muss ich mich begutachten lassen?

Marina Hülsebus
Fachanwältin für Sozialrecht

3424 Die 3. Nov. 2015, 19.30 Uhr VHS, € 10,-

Frühjahr 2016

3425 Die 12. April 2016, 19.30 Uhr VHS, € 10,-

Frauen & Rente – ein heikles Thema zu den Folgen von Minijob, Altersrente und Mütterrente

Westdeutsche Frauen erhalten im Durchschnitt ca. 47 % weniger Rente als Männer. Worin liegt die Ursache für dieses Ungleichgewicht? Wie wirkt sich der Mini-Job auf die zu erwartende Rentenhöhe aus? Und Auslaufmodell Altersrente für Frauen - was hat es mit der sogenannten „Mütterente" auf sich?"

Marina Hülsebus

3426 Die 17. Nov. 2015, 19.30 Uhr VHS, € 10,-

Frühjahr 2016

3427 Die 19. April 2016, 19.30 Uhr VHS, € 10,-

Doris Ostendorf

ist die Organisatorin und Ansprechpartnerin für die Aus- und Weiterbildung der Integrationslotsen in der VHS.
Bitte kontaktieren Sie Frau Ostendorf, wenn Sie Fragen und Anregungen zu Themen der Flüchtlings- und Integrationsarbeit haben. Tel. 04471 9469-0, ostendorf@vhs-cloppenburg.de

Mina Amiry, Vorsitzende der Integrationslotsen e.V., über die Notwendigkeit Ihrer Arbeit

Wir Integrationslotsen hoffen, dass es trotz der wirtschaftlichen und sozialen Umbrüche auf der Welt möglich sein kann, Frieden zu bewahren und Menschen aus den Krisen- und Kriegsgebieten zu helfen.
Integration ist keine Einbahnstraße. Ich weiß, dass in unserem Landkreis die Integration nicht als eine einseitige Bringschuld der eingewanderten Menschen verstanden wird. Meiner Meinung nach müssen beide Seiten nach Grundwerten suchen, die das solidarische und gemeinsame Tun bestimmen.
Ich hoffe auf eine Willkommens- und neue Integrationskultur, die zu einer gerechteren und dialogfähigeren Gesellschaft führt.
In diesen schwierigen Zeiten auf der Welt brauchen wir Toleranz, Achtung voreinander, gegenseitige Wertschätzung und gleichberechtigtes Miteinander. Für die einheimische Bevölkerung ist Offenheit und bei den Zugewanderten die Bereitschaft dazugehören zu wollen Voraussetzung. Unterschiede müssen wahrgenommen und ausgehalten werden.
Oberstes Ziel unserer Arbeit als Integrationslotsen ist es, das Verständnis für kulturelle Differenz zu stärken und die sprachlichen Missverständnisse zu verringern. Deshalb informieren unsere MitarbeiterInnen und SprachmittlerInnen im Integrationslotsenbüro auch über die Kulturen und kulturellen Unterschiede.
Ihre Mina Amiry

Integrationslotsen

Gefördert durch:
Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Basisqualifizierung Integrationslotsen (IL)

Zum 8. Mal bieten wir die Basisqualifizierung „Integrationslotsen in Niedersachsen" an, damit die aktive Gruppe der IntegrationslotsInnen weitere Unterstützung erhält. Viele der ehrenamtlich arbeitenden IL haben eigene Zuwanderungserfahrungen und helfen Neuzuwanderern bei der Orientierung in einer für sie fremden Umgebung. Auch unterstützen sie länger hier lebende MigrantInnen und Spätaussiedler bei der sprachlichen, schulischen, beruflichen und gesellschaftlichen Integration. In der Basisqualifizierung werden soziale und kommunikative Grundlagen, Kenntnisse über Integrationsabläufe und das Leben in Deutschland sowie vielfältige Kontakte vermittelt.

Mina Amiry, Dozententeam
3430 Ab Mo 7. Sept. 2015, 18.15 Uhr, VHS

AK – Nachhaltigkeit in der Integrationslotsenarbeit

Regelmäßig arbeiten aktive Integrationslotsen im sogenannten Nachhaltigkeitsmodul zusammen um ihre Aufgaben gemeinsam festzulegen und zu organisieren, neue Kontakte zu schließen, Projekte zu gestalten und Fortbildungen zu verabreden.
Unter den landesweit tätigen rund 1000 Integrationslotsen in Niedersachsen ist der Cloppenburger Integrationslotsenverein einer der aktivsten.
Wenn auch Sie in der weit gefassten, sinnvollen Arbeit der Integrationslotsen mitwirken möchten, wenden sie sich an das IL-Büro, Tel 04471 8820936.

Mina Amiry
3431 Ab Die 25. Aug. 2015, 18 Uhr
Weitere Termine nach Vereinbarung

Frühjahr 2016
3432 Ab Mi 20. Jan. 2016, 18 Uhr
Weitere Termine nach Vereinbarung

Treffpunkt für Frauen aus aller Welt

Mina Amiry
3433 Ab Mo 7. Sept. 2015, 19 Uhr
jeden 1. Mo im Monat, VHS

Frühjahr 2016
3434 Ab Mo 4. Jan. 2016, 19 Uhr
jeden 1. Mo im Monat, VHS

Internationales „Café 4You"

Das „Café 4You" ist ein Ort der Begegnung für Einheimische und Zugewanderte in Cloppenburg. Es bietet Möglichkeiten sich zu entspannen, Gespräche zu führen und Kontakte zu knüpfen.
In erster Linie wird das Café durch den Einsatz von ehrenamtlich Mitarbeitenden aus unterschiedlichen Kulturen gestaltet.
Im Sinne des Integrations-Auftrags ist das „Café 4You" Teil eines Netzwerkes von Arbeitsgemeinschaften der Migranten- und Flüchtlingsarbeit in Cloppenburg. Außerdem stehen die Integrationslotsen im Landkreis Cloppenburg e.V. in enger Verbindung mit der VHS Cloppenburg und dem DRK Cloppenburg. Wir würden uns freuen, wenn Sie an unseren integrativen Aktivitäten mitwirken.

Mouna Bakkari
3435 Ab Do 3. Sept. 2015, 16 Uhr, VHS

KennenlernCafé – Deutsch sprechen und schreiben lernen für Erwachsene

Mouna Bakkari
3436 Ab Do 10. Sept. 2015, 16 Uhr
jeden 2. Do im Monat, VHS

Frühjahr 2016
3437 Ab Do 14. Jan. 2016, 16 Uhr
jeden 2. Do im Monat, VHS

Integrationslotsen

Treffpunkt „Sprache“ für Osteuropäer

Irene Schnaase

3438 Bitte erfragen Sie die Termine für 2015 unter Tel. 04471 8820936.

Frühjahr 2016

3439 Bitte erfragen Sie die Termine für 2016 unter Tel. 04471 8820936.

Dozententeam

3440 Ab Mo 14. Sept. 2015, 17 Uhr, VHS

Frühjahr 2016

3441 Ab Mo 18. Jan. 2016, 17 Uhr, VHS

Nähwerkstatt und Kreativwerkstatt interkulturell

Dozententeam

3442 Ab Die 8. Sept. 2015, 16 Uhr jeden 2. Die im Monat, VHS

Frühjahr 2016

3443 Ab Die 12. Jan. 2016, 16 Uhr jeden 2. Die im Monat, VHS

Integrationslotsenbüro

Das Integrationslotsenbüro in der Volkshochschule, Altes Stadttor 17, 49661 Cloppenburg

ist unter 04471 8820936 verein-clp@integrationslotsen.com zu erreichen.

Öffnungszeiten

Mo 8.30 - 12.30 Uhr
Die 13.00 - 16.00 Uhr
Mi 9.30 - 13.30 Uhr
Do 9.30 - 13.45 Uhr
Fr 8.30 - 12.30 Uhr

Sprachenbezogene Sprechstunden

Kurdisch	Mo 9 – 11 Uhr
Osteuropäisch	Mo 16 – 18 Uhr
Spanisch	Die 9 – 11 Uhr
Osteuropäisch	Do 17 – 19 Uhr
Farsi, Persisch	Fr 9 – 11 Uhr

„Tänze aus aller Welt“ Interkulturelle Begegnungen

Manuel Andrade

3444 Ab Mi 9. Sept. 2015, 18 Uhr Mi 18-19 Uhr + jeden So 12-14 Uhr, Paul-Gerhard-Schule Cloppenburg

Frühjahr 2016

3445 Ab Mi 13. Jan. 2016, 18 Uhr Mi 18-19 Uhr + jeden So 12-14 Uhr, Paul-Gerhard-Schule Cloppenburg

Simorg – Märchenlesung aus aller Welt

Petra von Selewski

3446 Ab Mi 23. Sept. 2015, 16 Uhr jeden 4. Mi im Monat, VHS

Frühjahr 2016

3447 Ab Mi 27. Jan. 2016, 16 Uhr jeden 4. Mi im Monat, VHS

Ehrenamt

In Kooperation mit der Ehrenamtsagentur Cloppenburg
Eine Einrichtung der Bürgerstiftung Cloppenburg

„Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements in Cloppenburg“ Die Ehrenamtsagentur informiert

Als träger- und sektorenübergreifende Einrichtung stellt die Ehrenamtsagentur Cloppenburg die vielen Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement vor und informiert über gute Rahmenbedingungen im Ehrenamt.

3450 Die 13. Okt. 2015, 10 Uhr Ehrenamtsagentur, Sevelter Str. 6 Cloppenburg

Frühjahr 2016

3451 Die 12. Jan. 2016, 16 Uhr Ehrenamtsagentur, Sevelter Str. 6

3452 Die 16. Febr. 2016, 19 Uhr Ehrenamtsagentur, Sevelter Str. 6

„Ehrenamt fördern!“ Rahmenbedingungen für ehrenamtliches Engagement in der eigenen Organisation entwickeln.

2,8 Mio Menschen in Niedersachsen engagieren sich ehrenamtlich in Vereinen, Einrichtungen und Projekten, im Sport oder Naturschutz wie auch in Bildungseinrichtungen. Das Interesse dieser engagierten Menschen ist es, Gesellschaft mitzugestalten. Die so genannten „neuen Freiwilligen“ suchen gezielt nach Engagementfeldern und Organisationen, die zu ihnen passen. Sie verstehen sich weder als „HelferInnen“ noch als „LückenbüßerInnen“, sondern wollen sich mit ihren Kenntnissen und Ideen einbringen.

Wie können Einrichtungen, Organisationen und Verbände sich aufstellen, um Ehrenamtlichen ein attraktives Umfeld zu bieten, sie zu halten, zu fördern und wertzuschätzen? Wie können sie ihnen eigenen Raum innerhalb der Organisation zugestehen? In der Fortbildung werden wichtige Rahmenbedingungen für freiwilliges Engagement vorgestellt und die eigene Organisation daraufhin analysiert.

Claudia Gerke

3453 Die 3. Nov. 2015, 10.30 Uhr, VHS, € 50,-

Weiterbildung für ehrenamtliches Engagement

Ehrenamtsagentur Cloppenburg
Eine Einrichtung der Bürgerstiftung Cloppenburg

Projektmittel erfolgreich beantragen Workshop für ehrenamtliche und hauptamtliche MitarbeiterInnen

Fast alle, die ehrenamtlich oder hauptamtlich in gemeinnützigen Organisationen tätig sind, standen schon einmal vor dem Problem: Eine gute Projektidee, mit der viel erreicht werden könnte, ist da, aber das Geld für die Umsetzung fehlt. Also schaut man sich nach Fördermitteln um und macht sich daran, einen Antrag zu stellen. Das ist aber umfangreicher und komplizierter, als zunächst angenommen.
Im Workshop werden die Grundkenntnisse zur Planung und Konzepterstellung für Projekte vermittelt. Bei der Beantragung von Projektmitteln sind v.a. die Förderrichtlinien genau zu beachten, in ihnen sind Art und Umfang der möglichen Förderung sowie alle weiteren Bedingungen festgelegt. Nach einer knappen Einführung werden an praktischen Beispielen grundlegende Schritte zur Beantragung von Fördermitteln durchgespielt.

Frühjahr 2016

Doris Ostendorf
3454 Mi 10. Febr. 2016, 10 Uhr, VHS, € 25,-

Ehrenamtliche FamilienbegleiterInnen

Auf welche Lebenswelten treffe ich als Ehrenamtliche/r? Welche Rolle habe ich als Ehrenamtliche/r und wo stoße ich an meine Grenzen? Welche Aufgaben kann ich im Rahmen meines Ehrenamts übernehmen, und wann hole ich mir von Fachkundigen Unterstützung?
Diese Fragen werden geklärt und das Verständnis der Arbeit als Ehrenamtliche/r beleuchtet.

Frühjahr 2016

José Teixeira, System. Familientherapeut
3455 Mo 14. März 2016, 18.30 Uhr, VHS

für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe

Qualifizierung für den Anfangsunterricht Deutsch zur ersten Orientierung für AsylbewerberInnen in den Gemeinden

Susanne Lingnau, zertifizierte Dozentin Deutsch als Fremdsprache
Sa 10. Okt. 2015, 10-16 Uhr, VHS

Kultursensibel handeln im Unterricht mit multikulturellen Gruppen Fortbildung für SprachvermittlerInnen und FlüchtlingshelferInnen

Rodica Bührmann, interkulturelle Bildung und Beratung
Fr 16. Okt. 2015, 14-18 Uhr, VHS

Trauma und posttraumatische Belastungsstörung nach Flucht und Vertreibung Fortbildung für (ehrenamtliche) HelferInnen und Kontaktpersonen für Flüchtlinge in der Gemeinden

Dr. Gabriele Kampschulte, Klinik für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Quakenbrück
Mi 4. Nov 2015,19 Uhr VHS, € 5,-

Inhaltliche Angaben unter 5170 - 5172

Alleinstehende Flüchtlingskinder brauchen Betreuung

Immer mehr minderjährige Flüchtlinge kommen alleine nach Deutschland und brauchen dringend Hilfe. Insbesondere die Unterbringung in Pflegefamilien erfordert für die Paten Aufklärung und Sensibilisierung, da viele minderjährige junge Menschen traumatisierende Erfahrungen machen mussten. Auch besondere pädagogische, sprachliche und kulturelle Kenntnisse sind erforderlich, wenn man sich diesen Kindern und Jugendlichen widmen möchte.
Informationen zu entsprechenden Fortbildungen erhalten sie ab Ende September in der VHS.

Professionelle Kommunikation und Beratungskompetenz (VHS)

Zertifikatslehrgang für Menschen in beratenden Berufen oder im Ehrenamt.
Inhaltl. Angaben auf S. 75, Nr. 5102

Ulla Meyer-Burke, Dozententeam
5102 Unverbindlicher Infotermin
Mo 28. Sept. 2015, 17.30 Uhr, VHS

Erstgespräche mit Ehrenamtlichen

Das erste persönliche Gespräch mit Ehrenamtlichen ist die Grundlage für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. In diesem Gespräch schaffen Sie die Voraussetzung, dass Ehrenamtliche sich wohlfühlen und aktiv einsetzen können. Die gegenseitigen Erwartungen werden geklärt, auch um Enttäuschungen und Konflikte zu vermeiden.
Wir gehen auf Beispiele aus der Praxis ein und erarbeiten einen Gesprächsleitfaden, mit dessen Hilfe Sie als zuständige MitarbeiterIn in ihrer Einrichtung ehrenamtlich Engagierte kompetent in die Arbeit einbinden können.

Birgit Hannes-Möller
3456 Mi 30. Sept. 2015, 14 Uhr, VHS, € 20,-

Fit für den Vorstand im ehrenamtlichen Engagement

Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement sind für unsere Gesellschaft unverzichtbar. Der Großteil der Ehrenamtlichen ist in Vereinen organisiert, d. bedeutet, neben den ehrenamtlichen Aufgaben muss sich der Verein, insbesondere der Vorstand, mit unterschiedlichen Fragen auseinandersetzen.
Ehrenamtliche, die sich für ihre Arbeit in Vereinen, Verbänden und Organisationen weiterbilden möchten, sind herzlich eingeladen. Es geht um folgende Themen:

- Nachwuchssorgen
- Projektmanagement
- Vereine und Steuern
- Versicherungsschutz im Ehrenamt
- Grußworte erstellen
- Wertschätzende Gesprächsführung
- Sitzungen planen und gestalten
- Schriftführeraufgaben

Frühjahr 2016

Dozententeam
3457 Bitte erfragen Sie die Termine für 2016 unter Tel. 04471 94690.

Ehrenamtliches Engagement

Bundesfreiwilligendienst – Engagement für alle Altersgruppen

Alle Bürgerinnen und Bürger, die ihre Pflichtschulzeit absolviert haben, können sich im Bundesfreiwilligendienst in Feldern ihrer Wahl engagieren: Junge Menschen nach der Schule, Menschen in mittleren Jahren, Seniorinnen und Senioren. Alter, Geschlecht, Nationalität und Art des Schulabschlusses spielen keine Rolle. Ob im sozialen, ökologischen und kulturellen Bereich, im Sport, der Integration, dem Zivil- und Katastrophenschutz – der Bundesfreiwilligendienst kann (fast) überall geleistet werden, 1 Jahr lang, meistens in Vollzeit mit monatlichem Taschengeld.
Beteiligte sammeln neue Erfahrungen, gewinnen vielfältige Eindrücke und entwickeln die eigene Persönlichkeit weiter.
Mögliche Einsatzorte, Fragen der Finanzierung und Versicherung, Weiterbildung, Bewerbungsfristen werden vom Berater für den Bundesfreiwilligendienst erläutert.

Gerhard Neumann, Referent für den Bundesfreiwilligendienst

3458 Mo 16. Nov. 2015, 18.30 Uhr, VHS

amnesty international – ai in Cloppenburg sucht neue engagierte Mitglieder

amnesty international, ai Cloppenburg sucht engagierte Mitglieder. Besonders auch junge Leute sind herzlich eingeladen, sich bei ai für die Einhaltung der Menschenrechte zu engagieren, vielleicht wollen Sie ja dabei sein?

Erfolgreiche Intervention gegen Gewalt, Grausamkeit, Unrecht und Verletzung der Menschenwürde in aller Welt ist seit jeher das Ziel von ai. Tausende engagierter örtlicher ai-Gruppen kümmern sich um entrechtete, gequälte Menschen, schreiben ihnen Briefe, protestieren bei Regierungen und organisieren Kampagnen.
Die CLOPPENBURGER AI-GRUPPE,trifft sich in 14-tägigem Rhythmus um Fälle entrechteter Menschen in aller Welt zu besprechen, Appellbriefe zu verteilen und zu schreiben und die Teilnahme an Unterstützungskampagnen vorzubereiten.
ai zählt weltweit mehr als 1,8 Million Mitglieder und Unterstützer in über 150 Staaten. Tausende örtliche Jugend-, Studierenden- und Berufsgruppen sind darunter.

Gerda Pontenagel

3460 Bitte wenden Sie sich an Gerda Pontenagel, 04471-4438 oder Günther Kannen, g.kannen@t-online.de

Besuchen und unterstützen Sie (junge) Frauen im Justizvollzug Besuchsgruppe des SKFM

Seit vielen Jahren besucht eine Frauengruppe des SKFM regelmäßig Frauen im Strafvollzug in Vechta und sucht nun dringend Nachwuchs. Besonders jüngere Frauen sind herzlich willkommen, da viele jüngere Inhaftierte Gesprächspartnerinnen von außen brauchen.
Ein Engagement mit wertvollen zwischenmenschlichen Begegnungen, bekunden die ehrenamtlich engagierten Gruppenmitglieder, die ganzjährig in etwa 14-tägigem Rhythmus nach Vechta fahren und damit den inhaftierten Frauen die so wichtigen Kontakte zur Außenwelt ermöglichen.
Mit kreativen, kulturellen, religiösen und unterhaltsamen Angeboten wie auch Ausflügen stellen sie Jahr für Jahr ein vielseitiges Programm zusammen, das von der VHS unterstützt wird.

Marianne Weber, Gerhard Weber

3462 Ab Do 13. Aug. 2015, 17 Uhr
jeden 2. Do und 4. Mi im Monat, 9 x, Wenn Sie sich dem Besuchsdienst anschließen möchten, wenden Sie sich bitte an die neue 1. Vorsitzende des Besuchsdienstes Marianne Weber, 04471 7533 oder an die VHS.

Frühjahr 2016

3463 Wenn Sie sich dem Besuchsdienst anschließen möchten, wenden Sie sich bitte an die 1. Vorsitzende des Besuchsdienstes Marianne Weber, 04471 7533 oder an die VHS.

Repair Cafe Cloppenburg

Seit November 2014 gibt es in Cloppenburg ein RepairCafé mit aktiven Mitgliedern, die sich regelmäßig treffen!
Wenn Sie etwas reparieren lassen wollen oder Ihre Fähigkeiten für andere einsetzen möchten, schauen Sie unter www.repaircafe-clp.de oder bei facebook unter Repair Cafe Cloppenburg nach den nächsten Terminen.

Repair Café
Wegwerfen? Denkste!

Ehrenamtliches Engagement

In Zusammenarbeit mit dem BETREUUNGSVEREIN e.V.

Einführungsseminar für neue BetreuerInnen

Themen

- Was ist bei der Übernahme und Beendigung einer Betreuung zu beachten?
- Welche Rechte und Pflichten haben ehrenamtliche BetreuerInnen?
- Welche Auswirkung hat die rechtliche Betreuung auf die Geschäftsfähigkeit?
- Wozu benötige ich die Zustimmung des Vormundschaftsgerichtes?
- Was muss ich bei der Vermögensverwaltung besonders beachten?
- Persönliche Fragen zum Betreuungsrecht.

Stefan Riesenbeck

3464 Sa 12. Sept. 2015, 10-16 Uhr
Betreuungsverein Cloppenburg
3465 Sa 10. Okt. 2015, 10-16 Uhr
Betreuungsverein Cloppenburg
3466 Sa 21. Nov. 2015, 10-16 Uhr
Betreuungsverein Cloppenburg

Aufbauseminar für aktive BetreuerInnen

Stefan Riesenbeck

3467 Sa 7. Nov. 2015, 10-16 Uhr
Betreuungsverein Cloppenburg

Hospiz „ein würdiges Leben bis zuletzt“

Hospizdienst für den Landkreis Cloppenburg e.V., Kirchhofstr. 13

Am 15. April 1997 hat sich der mildtätige Verein Hospizdienst für den Landkreis Cloppenburg e.V. in der VHS gegründet. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die eine Ausbildung und regelmäßige Fortbildungen absolvieren, begleiten und unterstützen Sterbende und pflegende Angehörige. Informationen erteilt Hildegard Meyer, Koordinatorin, 04471 850 914 0

Arbeitskreis des Hospizdienstes für ehrenamtliche HelferInnen

Hildegard Meyer, Jutta Schultejans

3470 Ab Mo 21. Sept. 2015, 19 Uhr
jeden 3. Mo im Monat, Hospizbüro
Kirchhofstr. 13, Cloppenburg

Frühjahr 2016

3471 Ab Mo 18. Jan. 2016, 19 Uhr
jeden 3. Mo im Monat, Hospizbüro
Kirchhofstr. 13, Cloppenburg

Geleiteter Gesprächskreis für trauernde Angehörige

Rita Breuer, Rita Vaske

3472 Ab Die 6. Okt. 2015, 19.30 Uhr
jeden 1. Die im Monat, Hospizbüro
Kirchhofstr. 13, Cloppenburg

Frühjahr 2016

3473 Ab Die 5. Jan. 2016, 19.30 Uhr
jeden 1. Die im Monat, Hospizbüro
Kirchhofstr. 13, Cloppenburg

Supervision für ehrenamtliche aktive HelferInnen

Monika Urban-Schinnerer

3474 Ab Mi 7. Okt. 2015, 20.15 Uhr
jeden 1. Mi im Monat, Hospizbüro
Kirchhofstr. 13, Cloppenburg

Frühjahr 2016

3475 Ab Mi 6. Jan. 2016, 20.15 Uhr
jeden 1. Mi im Monat, Hospizbüro
Kirchhofstr. 13, Cloppenburg

Einladung zum Trauer-Cafe Kontakte und Unterstützung in der Trauer

Herzlich eingeladen sind Menschen, die sich in ihrer Trauer um einen geliebten Angehörigen oder Freund allein fühlen und Kontakt suchen, um Kraft und Lebensmut zu schöpfen. Im Trauer-Cafe tauschen sie sich mit anderen Menschen aus oder führen ein Gespräch mit einer Trauerbegleiterin, die für sie zur Verfügung stehen. Anmeldung ist nicht erforderlich.

HospizmitarbeiterInnen

3476 Ab So 27. Sept. 2015, 15 Uhr, jeden letzten So im Monat, Hospizbüro

Frühjahr 2016

3477 Ab So 31. Jan. 2016, 15 Uhr, jeden letzten So im Monat, Hospizbüro

Jugendtrauergruppe

Angelika Thöne, Gerlinde Wilhelm

3478 Ab Mo 7. Sept. 2015, 18 Uhr
jeden 1. Mo im Monat, Hospizbüro

Frühjahr 2016

3479 Ab Mo 4. Jan. 2016, 18 Uhr
jeden 1. Mo im Monat, Hospizbüro

„Mein anderer Weg. Dein anderes Leben“

Wenn von einer Minute zur anderen das vorherige Leben ausgelöscht ist, wenn man durch Unfall oder durch Erkrankung in ein Leben gedrückt wird, dass man sich so nicht gewünscht hat, hat man nur eine Chance, es zu überleben und durchzustehen - indem man es annimmt.
Ich habe sehr früh erkannt, mein Leben und das meiner Familie als Scherbenhaufen anzunehmen und mich auf das Abenteuer einzulassen, dass das Leben für mich vorbereitet hat. Für meine Familie - in erster Linie aber für mich - begann eine Reise zu mir selbst, mit vielen Wundern und großen Überraschungen. Aus 25 Jahren möchte ich berichten: Von einem Leben vieler Tränen, von Kämpfen mit Behörden um ein bisschen Gerechtigkeit von der Suche nach meinem Sinn im Leben, den ich am Ende der Reise gefunden habe.

Beate Ostermann

3480 Do 8. Okt. 2015, 20 Uhr, VHS

Englisch am Vormittag

Englisch sprechen auf Reisen und zu Hause. Vormittagskurs für AnfängerInnen

Irmgard Manno-Kortz
Lehrbuch: Key A1 Starter, Cornelsen

4000 Ab Do 1. Okt. 2015, 8.45 Uhr
10 Vormittage, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4001 Ab Do 7. Jan. 2016, 8.45 Uhr
10 Vormittage, VHS, € 55,- / € 44,-
4002 Ab Do 7. April 2016, 8.45 Uhr
10 Vormittage, VHS, € 55,- / € 44,-

Englisch sprechen auf Reisen und zu Hause. Vormittagskurs für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Wenn Sie geringe Vorkenntnisse in Englisch haben und ohne Leistungsdruck lernen möchten, sind Sie hier richtig. Mit Spaß trainieren wir Alltags-Englisch für Reisen, Familien- oder Freundeskontakte!
Irmgard Manno-Kortz
Lehrbuch: Sterling Silver A1, Band 2, Cornelsen, Unit 11

4003 Ab Mi 9. Sept. 2015, 8 Uhr
12 Vormittage, VHS, € 66,- / € 53,-
4004 Ab Mi 9. Sept. 2015, 9.30 Uhr
12 Vormittage, VHS, € 66,- / € 53,-

Frühjahr 2016

4005 Ab Mi 13. Jan. 2016, 8 Uhr
10 Vormittage, VHS, € 55,- / € 44,-
4006 Ab Mi 13. Jan. 2016, 9.30 Uhr
10 Vormittage, VHS, € 55,- / € 44,-
4007 Ab Mi 6. April 2016, 8 Uhr
12 Vormittage, VHS, € 66,- / € 53,-
4008 Ab Mi 6. April 2016, 9.30 Uhr
12 Vormittage, VHS, € 66,- / € 53,-

Englisch sprechen auf Reisen und zu Hause. Vormittagskurs für Fortgeschrittene

Irmgard Manno-Kortz
Lehrbuch: Going for Gold, Cornelsen, Unit 4

4009 Ab Mo 7. Sept. 2015, 10.15 Uhr
12 Vormittage, VHS, € 66,- / € 53,-

Frühjahr 2016

4010 Ab Mo 11. Jan. 2016, 10.15 Uhr
10 Vormittage, VHS, € 55,- / € 44,-
4011 Ab Mo 4. April 2016, 10.15 Uhr
11 Vormittage, VHS, € 61,- / € 49,-

Englisch am Abend

Englisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse

In entspannter Atmosphäre lernen Sie Englisch von Anfang an. Mit modernem Lehr- und Lernmaterial wagen Sie schon bald erste Schritte im freien Sprechen und können Alltagssituationen sprachlich meistern.

Irmgard Manno-Kortz
Lehrbuch: Key A1, Cornelsen

4012 Ab Do 1. Okt. 2015, 19.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4013 Ab Mo 11. Jan. 2016, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-
4014 Ab Mo 4. April 2016, 19.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Englisch II

Frühjahr 2016

Irmgard Manno-Kortz
Lehrbuch: Key A1, Cornelsen

4015 Ab Do 7. Jan. 2016, 19.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-
4016 Ab Mo 4. April 2016, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Englisch III

Irmgard Manno-Kortz
Lehrbuch: Key A1, Cornelsen, Unit 4

4017 Ab Mi 9. Sept. 2015, 18 Uhr
12 Termine, VHS, € 66,- / € 53,-

Frühjahr 2016

Lehrbuch: Key A1, Cornelsen

4018 Ab Do 7. April 2016, 19.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Englisch IV

Frühjahr 2016

Irmgard Manno-Kortz
Lehrbuch: Key A1, Cornelsen, Unit 6

4019 Ab Mi 13. Jan. 2016, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Irina Boyko

und Doris Ostendorf sind Ihre Ansprechpartnerinnen für Fremdsprachen und Deutsche Sprache. Frau Boyko informiert Sie über Einstiegsvoraussetzungen, Kursabläufe, Fortsetzungskurse, Tel. 04471 9469-11 oder boyko@vhs-cloppenburg.de.

Englisch V

Frühjahr 2016

Irmgard Manno-Kortz
Lehrbuch: Key A1, Cornelsen, Unit 8

4020 Ab Mi 6. April 2016, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Englisch VI

Irmgard Manno-Kortz
Lehrbuch: Network Now Starter A1 Klett-Langenscheidt, Unit 6

4021 Ab Do 10. Sept. 2015, 18 Uhr
12 Termine, VHS, € 66,- / € 53,-

Englisch VII

Verena Rißmann
Lehrbuch: Key A1, Cornelsen, Unit 8

4022 Ab Die 29. Sept. 2015, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

Irmgard Manno-Kortz
Lehrbuch: Network Now A1, Klett-Langenscheidt

4023 Ab Do 7. Jan. 2016, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Englisch VIII

Frühjahr 2016

Verena Rißmann
Lehrbuch: Key A1, Cornelsen, Unit 10

4024 Ab Die 12. Jan. 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Irmgard Manno-Kortz
Lehrbuch: Network Now A1, Klett-Langenscheidt, Unit 2

4025 Ab Do 7. April 2016, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Englisch IX

Frühjahr 2016

Verena Rißmann
Lehrbuch: Key A1, Cornelsen, Unit 12

4026 Ab Die 5. April 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Einstufung

Welcher Sprachkurs passt für mich?

Zur Einstufung in den für Sie passenden Sprachkurs und über Prüfungen und Zertifikate informieren wir Sie gerne. Anhaltspunkte sind u. a. Lektionsangaben zu den Lehrbüchern der Kurse.
Für Englisch-Kurse können Sie zudem die komfortablen Einstufungen der Lehrbuch-Verlage nutzen:
Für die Lehrbücher „Network", „Great" und „Fairway" unter www.klett-sprachen.de/einstufungstest oderdas Lehrbuch „Key" unter www.cornelsen.de/key/1.c.2873451.de

Englisch

Real-life English for Beginners A1

Wollen Sie die englische Sprache noch einmal von Grund auf erlernen?
Dann sind Sie herzlich zu diesem Kurs eingeladen. Sie lernen, Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen und werden schon bald erste Schritte in Richtung freies Sprechen wagen.
Ein Einstieg ist nach einer Probestunde jederzeit möglich.

Eva Naumann
Lehrbuch:Great A1, Klett-Langenscheidt

4027 Ab Mo 14. Sept. 2015, 20 Uhr
9 Termine, VHS, € 50,- / € 40,-

Frühjahr 2016

4028 Ab Mo 11. Jan. 2016, 20 Uhr
9 Termine, VHS, € 50,- / € 40,-

English for Travel and Home

Planen Sie eine Reise ins englischsprachige Ausland? Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen? Mit drei bis vier Jahren Englischunterricht sind Sie hier richtig. Sie lernen, sich in Gesprächen auszudrücken und Ihre Meinung zu aktuellen Themen zu äußern. Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt.
Ein Einstieg ist nach einer Probestunde jederzeit möglich.

Eva Naumann
Lehrbuch: Fairway, Refresher A2, Klett-Langenscheidt

4029 Ab Mo 14. Sept. 2015, 18 Uhr
9 Termine, VHS, € 50,- / € 40,-

Frühjahr 2016

4030 Ab Mo 11. Jan. 2016, 18 Uhr
9 Termine, VHS, € 50,- / € 40,-

Europäischer Referenzrahmen

Fremdsprachen-Einstufung und Sprachzertifikate nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)

Die 6-stufige, europaweit gültige Skala beschreibt die Fertigkeiten der jeweiligen Stufe und das Niveau der Zertifikate.

Grundstufe
Grundkenntnisse

A1

Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. Ich kann sagen, wer ich bin und wo ich wohne, Auskünfte einholen, z. B. nach dem Weg fragen, und einfache Fragen beantworten.

A2

Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mich unmittelbar betreffen und in einfachen, routinemäßigen Situationen z. B. zur Person und Familie, Arbeit, näheren Umgebung, ... Informationen austauschen.

Mittelstufe
Gute Sprachkenntnisse

B1

Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und mich verständigen, wenn es um vertraute Dinge des Alltags wie Familie, Freizeit, Arbeit und Reisen geht. Ich kann mich einfach und zusammenhängend zu vertrauten Themen und persönlichen Interessensgebieten äußern und auf Reisen im Sprachgebiet die meisten Situationen bewältigen.

B2

Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen, mich klar und detailliert zu einem breiten Themenspektrum ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Oberstufe
Sehr gute bis muttersprachliche Kenntnisse

C1

Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.

C2

Ich kann praktisch alles, was ich höre oder lese mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Englisch für Studium und Beruf

Easy conversation (Basic B1)

Sprache muss gesprochen werden - and that's what we are about to do! Language training, conversation, getting behind the lines ...

Joel David Guzman
Lehrbuch: In Conversation I, Klett-Langenscheidt, Unit 7

4031 Ab Mi 30. Sept. 2015, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4032 Ab Mi 13. Jan. 2016, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-
4033 Ab Mi 6. April 2016, 18 Uhr
12 Termine, VHS, € 66,- / € 53,-

Conversation (Basic B1/B2)

„Conversation" is a linguistics course for experienced English speakers as a foreign language, which focuses on professional but also everyday interactions fully in the target language - in other words „thinking and speaking, only in English," is a must! This course provides a combination of native English dialogue with relative text and vocabulary material; key components for developing the English conversationalist in you!

Joel David Guzman
Lehrbuch: In Conversation B1/B2, Buch 2, Klett

4034 Ab Mi 30. Sept. 2015, 19.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4035 Ab Mi 13. Jan. 2016, 19.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-
4036 Ab Mi 6. April 2016, 19.30 Uhr
12 Termine, VHS, € 66,- / € 53,-

Talking English B1 – English for Socializing and Small Talk

Hier lernen Sie, selbstbewusst auf Englisch zu plaudern. Sich begrüßen, kennenlernen und verabschieden, Small Talk im Büro, Unterhaltungen beim „Dinner", berufliches Netzwerken auf einer Messe - dafür bekommen Sie Gesprächsstrategien an die Hand. Gleichzeitig festigen Sie Ihr Wissen über Umgangsformen in englischsprachigen Ländern.

Frühjahr 2016

Eva Naumann
Lehrbuch: English for Socializing and Small Talk, Cornelsen

4037 Ab Mo 4. April 2016, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Bildungsurlaub Mit Business English zum beruflichen Erfolg

Für Ihren internationalen beruflichen Auftritt legen wir großen Wert auf die Simulation und Ausarbeitung Ihrer persönlichen Alltagssituationen.
Dazu trainieren wir

- das Sprechen mit Redewendungen
- Smalltalk-Situationen
- die Selbst- und Kollegenvorstellung
- die Vorstellung der Firma
- das Telefonieren und die Ansage auf dem Anrufbeantworter
- die richtigen Formulierungen für Emails etc.
- das Vermeiden von Fehlerquellen

Gemeinsam bereiten wir eine Kurzpräsentation für Ihren Job vor.
Landestypische Verhaltensweisen, Präsentationsstile in verschiedenen Ländern und kulturelle Stolperfallen können weitere Themen während dieses abwechslungsreichen Bildungsurlaubs sein.
Teilnahmevoraussetzung: mindestens 5 Jahre erfolgreiches Schulenglisch.

Ute Bescht

4038 Mo 26. - 30 Okt. 2015
jeweils 8-15.15 Uhr, VHS
€ 190,- / € 150,- + Materialkosten

Frühjahr 2016

4039 Mo 27. Juni - 1. Juli 2016
jeweils 8-15.15 Uhr, VHS
€ 190,- / € 150,- + Materialkosten

Cambridge Certification CAE zweithöchste Kompetenzstufe C1

Wenn Sie an einer ausländischen Universität studieren möchten oder für Ihre Karriere einen Nachweis über exzellente Sprachkenntnisse benötigen, geht mit den weltweit anerkannten Cambridge Examen die Rechnung auf.
Das CAE dient als Sprachkompetenznachweis für Auslandsaufenthalte. Auch viele Universitäten und Großunternehmen setzen den CAE als Standard bzw. Zugangsvoraussetzung. Hierzu gehören Berkeley College, Harvard Business School,
Sorbonne, Yale School of Management wie auch Axel Springer Verlag, Bayer AG , McKinsey & Company, Fachhochschule Berlin (ASFH).
Im Kurs bereiten sich die TeilnehmerInnen differenziert auf die CAE-Prüfung vor.
Am ersten Abend wird ein Einstufungstest durchgeführt, um Inhalt und Form des Kurses, besondere Interessen und Fragen der TeilnehmerInnen abzustimmen.
Die CAE-Prüfungen in den Teilbereichen

- Leseverständnis
- schriftliche Ausdrucksfähigkeit
- Use of English (Grammatik, etc.)
- Hörverständnis
- freies Sprechen

werden auf internationaler Basis abgenommen und von den jeweiligen Universitäten ausgewertet.
Teilnahmevoraussetzung: mindestens 5 Jahre erfolgreiches Schulenglisch.

Ute Bescht

4040 Ab Sa 21. Nov. 2015, 9-12.15 Uhr
10 Termine, VHS, € 220,- / € 176,-

Workshop Business Conversation

Worüber rede ich nur mit meinem Geschäftspartner nach dem offiziellen Teil? Wir zeigen Ihnen, wie Sie landestypische Gepflogenheiten im Small Talk aufgreifen und sich gängige Redewendungen zu eigen machen. Sie lernen auch, wie Sie peinliche Themen und typische Fehler vermeiden.

Ute Bescht

4041 Tagesseminar 17. Okt. 2015
9-16 Uhr, VHS, € 38,- / € 30,-

Frühjahr 2016

4042 Tagesseminar 9. April 2016
9-16 Uhr, VHS, € 38,- / € 30,-

Englisch für Studium und Beruf

Workshop E-Mailing

Formal or informal? Dear Sirs / Dear Ladies and Gentlemen? Wie schreibe ich das Datum richtig? Was heißt "FYI" oder "nb"? Wann darf ich nur den Vornamen nehmen? An Ihren Beispielen lernen Sie Formulierungen und „Do`s and Dont`s" beim Email-Schreiben.

Ute Bescht

4043 Tagesseminar 7. Nov. 2015
9-16 Uhr, VHS, € 38,- / € 30,-

Frühjahr 2016

4044 Tagesseminar 16. April 2016
9-16 Uhr, VHS, € 38,- / € 30,-

Workshop Telephoning

Keine Angst vor ausländischen Vorwahlen! Sie lernen souverän Geschäftstelefonate auf Englisch zu führen. Das geht von "Could you repeat that, please" bis hin zu "Making a native speaker slowing down!"

Ute Bescht

4045 Tagesseminar 14. Nov. 2015
9-16 Uhr, VHS, € 38,- / € 30,-

Frühjahr 2016

4046 Tagesseminar Sa 23. April 2016
9-16 Uhr, VHS, € 38,- / € 30,-

Your personal Business Day

„Was Sie schon immer wissen wollten, aber nie fragen konnte ..." Das Beste an diesen Kurs wird sein, was Sie daraus machen. Mit Ihrer Anmeldung zum "personal Business Day" erhalten Sie die Chance, Ihre ganz persönlichen "business situations" zu trainieren. Sie senden Ihren Impuls für ein spezielles Englisch-Training an unsere Dozentin Ute Bescht, die es in den Kursablauf einbaut. Die Teilnehmenden sind somit die Taktgeber für diesen Tag.
Machen sie was draus!

Frühjahr 2016

Ute Bescht

4047 Tagesseminar Sa 30. April 2016
9-16 Uhr, VHS, € 38,- / € 30,-

Sprachprüfungen TELC

TELC The European Language Certificate

Die VHS Cloppenburg führt Sprachprüfungen durch oder vermittelt Sie in eine Nachbar-VHS.
In Deutschland akzeptieren zahlreiche Hochschulen und Fachhochschulen ein TELC-Zertifikat in

Deutsch
Englisch
Französisch
Spanisch oder
Italienisch

als Nachweis für ausreichende Sprachkenntnisse.

Französisch

Französisch am Vormittag

Irmgard Manno-Kortz
Lehrbuch: Voyages 1, Klett-Langenscheidt

4050 Ab Mo 5. Okt. 2015, 8.45 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Französisch II am Vormittag

Frühjahr 2016

Irmgard Manno-Kortz
Lehrbuch: Voyages 1, Klett -Langenscheidt

4051 Ab Mo 11. Jan. 2016, 8.45 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Französisch III am Vormittag

Frühjahr 2016

Irmgard Manno-Kortz
Lehrbuch: Voyages 1, Klett -Langenscheidt

4052 Ab Mo 4. April 2016, 8.45 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Französisch für Anfänger

Jean-Pierre Merchiers
Lehrbuch: Fecettes akteuell, Hueber

4053 Ab Do 5. Nov. 2015, 20 Uhr
12 Termine, VHS, € 66,- / € 53,-

Frühjahr 2016

Irmgard Manno-Kortz
Lehrbuch: Voyages, Klett

4054 Ab Mo 11. Jan. 2016, 19.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Französisch II

Frühjahr 2016

Irmgard Manno-Kortz
Lehrbuch: Voyages, Klett -Langenscheidt

4055 Ab Mo 4. April 2016, 19.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Französisch für Fortgeschrittene

Jean-Pierre Merchiers

4056 Ab Do 5. Nov. 2015, 18.30 Uhr
12 Termine, VHS, € 66,- / € 53,-

Treffpunkt „Französische Literatur"

„Georges, Marcel oder doch lieber Hector?" Flanieren Sie durch die französische Literatur mit Überraschungsbegegnungen! Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen in französischer Sprache.

Irmgard Manno-Kortz

4057 Ab Do 12. Nov. 2015, 10.15 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Vorbereitung auf das Zertifikat DELF I: Diplôme d'Etudes en Langue Française

DELF-Zertifikate sind staatliche Sprachdiplome, die vom französischen Erziehungsministerium vergeben werden. Sie sind standardisiert und in der ganzen Welt anerkannt. Die Prüfungen werden vom Centre international d'Études pédagogiques (CIEP) im Auftrag des französischen Erziehungsministeriums entwickelt und von den Kultureinrichtungen der Französischen Botschaften und deren Partnern verwaltet.
Die Prüfungsinhalte sind an den Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) angepasst.
Informationen und Termine erhalten Sie in der VHS bei I. Boyko, Tel. 04471 9469-11.

Spanisch

Spanisch mit Muße (A1) mit einem Tapas-Abend

Lernen Sie Spanisch mit Freude und in kleinen Schritten! AnfängerInnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und ältere Menschen, die ohne Leistungsdruck lernen möchten, sind herzlich eingeladen.

Martina Wortmann
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen

4060 Ab Die 22. Sept. 2015, 16 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-
4061 Ab Mi 23. Sept. 2015, 16 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4062 Ab Mo 18. Jan. 2016, 16 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

DELF: VHS - der Partner für Schulen

Wir organisieren die Abnahme der anerkannten französischen Sprachzertifikate DELF

Sie möchten....

- Ihre Sprachausbildung perfektionieren?
- Ihre Sprachkenntnisse auf dem europäischen Arbeitsmarkt mit einem international anerkannten Diplom nachweisen?
- an einer französischen Universität studieren?

Informationen und Terminabsprache mit Irina Boyko, 04471 9469-11.

Dann ist DELF als international anerkanntes französisches Sprachzertifikat für Sie unentbehrlich. DELF-Prüfungen werden derzeit in 125 Ländern abgelegt. Fragen Sie Irina Boyko, VHS 04471 9469-11 nach unserem Kooperationsangebot für Schulen! Die Prüfungen können in der VHS organisiert und abgefragt werden.

Das DELF scolaire ...
besteht aus Prüfungen, die den ersten vier Niveaus A1 bis B2 des GER entsprechen. Die vier Prüfungen können unabhängig voneinander abgelegt werden.

Spanisch

Spanisch für Anfänger

Martha Meyer-Gandarilla
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen

4063 Ab Die 22. Sept. 2015, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4064 Ab Mi 13. Jan. 2016, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Martina Wortmann
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen

4065 Ab Mo 4. April 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Spanisch II

Martina Wortmann
Lehrbuch: Perspectivas A1, Lektion 4

4066 Ab Do 10. Sept. 2015, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

Martha Meyer-Gandarilla
Lehrbuch: Perspectivas A1, Lektion 5

4067 Ab Die 12. Jan. 2016, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-
4068 Ab Mi 13. April 2016, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Spanisch III

Martina Wortmann
Lehrbuch: Perspectivas A1, Lektion 5

4069 Ab Die 22. Sept. 2015, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

Martina Wortmann
Lehrbuch: Perspectivas A1, Lektion 5

4070 Ab Do 7. Jan. 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Martha Meyer-Gandarilla
Lehrbuch: Perspectivas A1, Lektion 7

4071 Ab Die 12. April 2016, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Spanisch VI

Martha Meyer-Gandarilla
Lehrbuch: Perspectivas A1, Lektion 10

4072 Ab Mi 23. Sept. 2015, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Spanisch VII

Frühjahr 2016

Martha Meyer-Gandarilla
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen

4073 Ab Mi 13. Jan. 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Spanisch VIII

Frühjahr 2016

Martha Meyer-Gandarilla
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen

4074 Ab Mi 13. April 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Spanisch

„Hablamos Espanõl!" Spanisch für Fortgeschrittene B1 GER

Spanischsprechende, die ihre Sprachkenntnisse wiederbeleben oder verbessern möchten, sich gern auf Spanisch unterhalten, spanische Texte lesen und Grammatikkenntnisse und Vokabular erweitern wollen, sind zu diesem Kurs herzlich eingeladen.

Martha Meyer-Gandarilla
Lehrbuch: El nuevo Curso B1, Klett

4075 Ab Die 22. Sept. 2015, 19.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4076 Ab Die 12. Jan. 2016, 19.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-
4077 Ab Die 12. April 2016, 19.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Italienisch

Italienisch für AnfängerInnen

Caterina Costa
Lehrbuch: Con piacere A1, Hueber

4080 Ab Die 29. Sept. 2015, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4081 Ab Die 12. Jan. 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Italienisch II

Federico Ulivi
Lehrbuch: Con piacere A1, Hueber, Lektion 4

4082 Ab Do 24. Sept. 2015, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

Caterina Costa
Lehrbuch: Con piacere A1, Hueber

4083 Ab Die 12. Jan. 2016, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-
4084 Ab Die 5. April 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Italienisch III

Frühjahr 2016

Federico Ulivi
Lehrbuch: Con piacere A1, Hueber, Lektion 6

4085 Ab Do 14. Jan. 2016, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Caterina Costa
Lehrbuch: Con piacere A1, Hueber

4086 Ab Die 5. April 2016, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Italienisch IV

Federico Ulivi
Lehrbuch: Con piacere A1, Hueber, Lektion 8

4087 Ab Do 7. April 2016, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Italienisch Aufbaukurs A2 GER

Federico Ulivi
Lehrbuch: Con piacere A2, Hueber, Lektion 3

4088 Ab Do 24. Sept. 2015, 19.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4089 Ab Do 14. Jan. 2016, 19.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Italienisch Aufbaukurs B1 GER

Federico Ulivi
Lehrbuch: Con piacere B1, Hueber

4090 Ab Do 7. April 2016, 19.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Holländisch

Holländisch für AnfängerInnen

Lernen Sie Holländisch, damit Sie sich in alltäglichen Situationen verständigen können. Interessant ist der Kurs für AbiturientInnen, die den Intensivsprachkurs für das NT2-Staatsexamen absolvieren müssen, um an niederländischen Universitäten und Hogescholen studieren zu können.

Eva-Maria Schnelten
Lehrbuch: Welkom, Klett

4100 Ab Do 1. Okt. 2015, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4101 Ab Mi 13. Jan. 2016, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Holländisch II

Frühjahr 2016

Eva-Maria Schnelten
Lehrbuch: Welkom, Klett

4102 Ab Do 7. Jan. 2016, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-
4103 Ab Mi 6. April 2016, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Schwedisch

Schwedisch für Anfänger

Herzlich eingeladen sind alle Schweden-Begeisterten, Urlauber oder Übersiedler und künftige Auswanderer nach Schweden. Mit viel Spaß erlernen sie Grundkenntnisse, wobei zunächst typische Alltagssituationen mit einfachen Gesprächen auf dem Programm stehen.

Torsten Schieritz
Lehrbuch: Tala Svenska A1, Groa

4104 Ab Do 5. Nov. 2015, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4105 Ab Do 18. Febr. 2016, 20 Uhr
12 Termine, VHS, € 66,- / € 53,-

Schwedisch für Fortgeschrittene

Torsten Schieritz
Lehrbuch: Tala Svenska A1, Groa

4106 Ab Do 24. Sept. 2015, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4107 Ab Do 7. Jan. 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-
4108 Ab Do 7. April 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Norwegisch

Norwegisch für AnfängerInnen

Frühjahr 2016

Wenche Burger-Nöstvold

4109 Ab Mi 10. Febr. 2016, 18.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 50,- / € 40,-

Japanisch zum Kennenlernen
mit Karina Meyer.
Rufen Sie uns an!

Russisch

Russisch für Anfänger

Svetlana Schultheiß
Lehrbuch: Мост , Klett
4110 Ab Mo 28. Sept. 2015, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4111 Ab Mo 11. Jan. 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Russisch II

Frühjahr 2016

Svetlana Schultheiß
Lehrbuch: Мост, Klett, Lektion 2
4112 Ab Mo 11. Jan. 2016, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-
4113 Ab Mo 4. April 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Russisch – die kyrillische Schrift

Für TeilnehmerInnen, die russisch sprechen und die kyrillische Schrift erlernen möchten.

Svetlana Schultheiß
Lehrbuch: Мост, Klett
4114 Ab Mi 30. Sept. 2015, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Polnisch

Polnisch für Anfänger

Irene Schnaase
Lehrbuch: Witam, Hueber
4115 Ab Mo 28. Sept. 2015, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4116 Ab Die 12. Jan. 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Polnisch II

Frühjahr 2016

Irene Schnaase
Lehrbuch: Witam, Hueber, Lektion 4
4117 Ab Mo 11. Jan. 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-
4118 Ab Die 5. April 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Polnisch III

Frühjahr 2016

Irene Schnaase
Lehrbuch: Witam, Hueber, Lektion 6
4119 Ab Mo 4. April 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Rumänisch / Ungarisch

Rumänisch zum Kennenlernen

Melinda Velencei
Lehrbuch: Powersprachtraining Rumänisch, Pons
4120 Ab Mi 4. Nov. 2015, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4121 Ab Mi 6. April 2016, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Ungarisch zum Kennenlernen

Frühjahr 2016

Melinda Velencei
Lehrbuch: Szituaciok, Hueber
4122 Ab Die 12. Jan. 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Türkisch / Arabisch

Türkisch für den Urlaub

Als lockerer Einstieg in Sprache und Kultur beginnen wir mit einem Kochabend.

Nurgül Gülcan-Atam
4123 Ab Mi 11. Nov. 2015, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4124 Ab Die 16. Febr. 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Arabisch für Kinder mit geringen Vorkenntnissen

Mouna Bakkari
4125 Ab Fr 25. Sept. 2015, 16 Uhr
10 Termine, VHS, € 36,-

Frühjahr 2016

4126 Ab Fr 15. Jan. 2016, 16 Uhr
10 Termine, VHS, € 36,-

Arabisch für Kinder mit Vorkenntnissen

Mouna Bakkari
4127 Ab Fr 25. Sept. 2015, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 36,-

Frühjahr 2016

4128 Ab Fr 15. Jan. 2016, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 36,-

Arabisch Grundwortschatz

Begrüßung und leichte Alltagsfloskeln für die erste Kommunikation mit Migranten für Ehrenamtliche, Sozialarbeiter, Nachbarn, ...

Mouna Bakkari
4129 Ab Mi, 30. Sept. 2015, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 36,-

Deutsche Sprache

Plattdüütsch för Anfänger un Kunnige

„Disse Kurs is för alle, dei all immer mit-snacken wulln." Auch ohne Vorkenntnisse können sie bald eine einfache Unterhaltung auf Platt führen und kurze plattdeutsche Texte verstehen und lesen. Also: „Tro Die wat, snack platt!"

Martina Wortmann
4200 Ab Die 29. Sept. 2015, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Frühjahr 2016

4201 Ab Die 5. April 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

Gebärdensprache für Angehörige und Freunde von gehörlosen Menschen

Mit der Gebärdensprache erhalten Sie Zugang zu einer neuen Welt. Sie können sich mit gehörlosen Freunden, Kollegen, Verwandten, unterhalten. Mit viel Spaß üben Sie hier Gestik, Mimik und Körperausdruck der Deutschen Gebärdensprache (DGS). Sie lernen, sich verständlich zu machen und selber besser zu verstehen. Der Kurs beginnt mit dem Fingeralphabet und einfachen Gebärden.

Frühjahr 2016

Karin Rensen
4202 Ab Mi 17. Febr. 2016, 20 Uhr
12 Termine, VHS, € 66,- / € 53,-

Gebärdensprache II für Angehörige und Freunde von gehörlosen Menschen

Karin Rensen,
4203 Ab Mi 16. Sept. 2015, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 55,- / € 44,-

bitte weitersagen:
In der VHS lernen
Erwachsene
lesen und schreiben!

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Marga Magh
4204 Ab Mi 9. Sept. 2015, 8.15 Uhr
13 Termine, Caritas-Werkstatt
4205 Ab Mi 9. Sept. 2015, 9.45 Uhr
13 Termine, Caritas-Werkstatt

Frühjahr 2016

4206 Ab Mi 13. Jan. 2016, 8.15 Uhr
22 Termine, Caritas-Werkstatt
4207 Ab Mi 13. Jan. 2016, 9.45 Uhr
22 Termine, Caritas-Werkstatt

Integrationskurs- und Alphakurs Deutsch

im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlige (BaMF)

Lernen Sie Deutsch in der Volkshochschule!

vormittags, nachmittags, abends

Wenn Sie in Deutschland leben wollen, sollten Sie schnell Deutsch lernen.
Der **Integrationskurs Deutsch** dauert 7-9 Monate.
Von montags bis freitags lernen Sie täglich 4-6 Stunden Deutsch zu sprechen, zu lesen und zu schreiben. Am Schluss steht die Sprachprüfung A2 oder B1 - ein wichtiges Zertifikat für den Beruf!
Auch Kenntnisse über Politik, Gesellschaft und Recht in Deutschland werden vermittelt.
Der Sprachkurs wird für viele Migranten durch das BAMF finanziert, ist aber auch offen für Zuwanderer, die keinen gesetzlichen Anspruch haben!
Kommen Sie zu uns, wir beraten Sie gerne und finden den richtigen Kurs für Sie.

Anmeldung und Beratung in der VHS bei Monika Middendorf und Irina Boyko, 04471 9469-12 Montag, Dienstag, Donnerstag 8–15 Uhr.

Integrationskurs Deutsch (IK-Deutsch)

660 Ustd. (max. 960 Ustd.)

Basiskurs 300 Ustd.	Aufbaukurs 300 Ustd.	Orientierungskurs 60 Ustd.	Prüfung, Zertifikat A2 oder B1

Alphabetisierung in lateinischer Schrift

960 Ustd. (max. 1200 Ustd.) bis Zertifikat A2 oder B1

44. IK Deutsch Sept 14 – Dez 15

D. Hecker, A. Südbeck
Fortsetzung nach den Sommerferien am Mo 31. Aug. 2015, 18 Uhr, VHS

45. IK Deutsch Nov 14 – Feb 16

D. Hecker, A. Südbeck
Fortsetzung nach den Sommerferien am Die 1. Sept. 2015, 18 Uhr, VHS

Frühjahr 2016
Fortsetzung nach den Weihnachtsferien am Mi 6. Jan. 2016, 18 Uhr, VHS

47. IK Deutsch Nov 14 – Feb 16 Alphabetisierung

T. Gulbinas, D. Hecker, S. Schultheiß
Fortsetzung nach den Sommerferien am Mo 31. Aug. 2015, 8.30 Uhr, VHS

Frühjahr 2016
Fortsetzung nach den Weihnachtsferien am Do 7. Jan. 2016, 8.30 Uhr, VHS

49. IK Deutsch Feb 15 – Nov 15

T. Gulbinas, A. Südbeck
Fortsetzung nach den Sommerferien am Mo 31. Aug. 2015, 14 Uhr, VHS

50. IK Deutsch Feb 15 – Okt 15

D. Hecker, S. Schultheiß
Fortsetzung nach den Sommerferien am Mo 31. Aug. 2015, 8.30 Uhr, VHS

51. IK Deutsch Aug 15 – Jan 16

D. Hecker, A. Südbeck, O. Ridlinger
Fortsetzung nach den Sommerferien am Mo 31. Aug. 2015, 14 Uhr, VHS

Frühjahr 2016
Fortsetzung nach den Weihnachtsferien am Do 7. Jan. 2016, 14 Uhr, VHS

52. IK Deutsch 2015 April 15 – Dez 15

A. Brinkhus-Saltys, S. Lingnau, A. Südbeck
Fortsetzung nach den Sommerferien am Mo 31. Aug. 2015, 8.30 Uhr, VHS

53. IK Deutsch Juni 15 – Sept 16

S. Schultheiß, A. Südbeck
Fortsetzung nach den Sommerferien am Die 1. Sept. 2015, 18 Uhr, VHS

Frühjahr 2016
Fortsetzung nach den Weihnachtsferien am Do 7. Jan. 2016, 18 Uhr, VHS

54. IK Deutsch Juni 15 – Mai 16 Alphabetisierung

D. Hecker, T. Gulbinas
Fortsetzung nach den Sommerferien am Mo 31. Aug. 2015, 8.30 Uhr, VHS

Frühjahr 2016
Fortsetzung nach den Weihnachtsferien am Do 7. Jan. 2016, 8.30 Uhr, VHS

55. IK Deutsch Juni 15 – Feb 16

O. Ridlinger, I. Schleicher
Fortsetzung nach den Sommerferien am Mo 31. Aug. 2015, 8.30 Uhr, VHS

Frühjahr 2016
Fortsetzung nach den Weihnachtsferien am Do 7. Jan. 2016, 8.30 Uhr, VHS

56. IK Deutsch Juli 15 – Sept 16 Alphabetisierung

D. Hecker, T. Gulbinas, S. Schultheiß
Fortsetzung nach den Sommerferien am Mo 31. Aug. 2015, 14 Uhr, VHS

Frühjahr 2016
Fortsetzung nach den Weihnachtsferien am Do 7. Jan. 2016, 14 Uhr, VHS

57. IK Deutsch Okt 15 – Dez 2016 Alphabetisierung

4300 Ab Mo 5. Okt. 2015, 14 Uhr, VHS

58. IK Deutsch Okt 15 – Mai 16

4301 Ab Die 6. Okt. 2015, 8.30 Uhr, VHS

59. IK Deutsch Nov 15 – Juni 16

4302 Ab Mo 2. Nov. 2015, 14 Uhr, VHS

60. IK Deutsch Nov 15 – Sept 16

4303 Ab Mo 23. Nov. 2015, 14 Uhr, VHS

61. IK Deutsch Dez 15 – Aug 16

4304 Ab Die 8. Dez. 2015, 8.30 Uhr, VHS

62. IK Deutsch Jan 16 – April 17

4305 Ab Mo 11. Jan. 2016, 18 Uhr, VHS

63. IK Deutsch Feb 16 – Nov 16

4306 Ab Mo 1. Febr. 2016, 14 Uhr, VHS

64. IK Deutsch Feb 16 – März 17 Alphabetisierung

4307 Ab Do 4. Febr. 2016, 8.30 Uhr, VHS

65. IK Deutsch Feb 16 – Sept 16

4308 Ab Mo 15. Febr. 2016, 8.30 Uhr, VHS

66. IK Deutsch Feb 16 – Juni 17

4309 Ab Mi 24. Febr. 2016, 18 Uhr, VHS

67. IK Deutsch Mai 16 – April 17 Alphabetisierung

4310 Ab Mo 23. Mai 2016, 8.30 Uhr, VHS

68. IK Deutsch Mai 16 – Jan 17

4311 Ab Mi 25. Mai 2016, 8.30 Uhr, VHS

Deutsch Mittelstufenkurs intensiv – am Vormittag

TeilnehmerInnen, die bereits Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe B1 haben und sich auf die Prüfung B2 vorbereiten oder ihre Kenntnisse weiter verbessern wollen, sind herzlich eingeladen. Nach dem „Mittelstufenkurs intensiv II“ kann evtl. die Prüfung B2 abgelegt werden.

Zanjo Zempel, Susanne Lingnau

4400 Ab Mo 14. Sept. 2015, 8.30 Uhr
Mo,Die, Mi, 50 Termine, VHS, € 400,-

Frühjahr 2016

4401 Ab Mo 8. Febr. 2016, 8.30 Uhr
Mo,Die, Mi, 50 Termine, VHS, € 400,-

Deutsch Mittelstufenkurs intensiv – am Abend

Zanjo Zempel, Alwine Witte

4402 Ab Mo 14. Sept. 2015, 18 Uhr
Mo+Die+Mi, 50 Termine, VHS, € 400,-

Frühjahr 2016

4403 Ab Mo 8. Febr. 2016, 18 Uhr
Mo+Die+Mi, 50 Termine, VHS, € 400,-

تعلم اللغة الألمانية في VHS
learn German at the VHS
μαθαίνουν γερμανικά στο VHS
imparare il tedesco alla VHS
učiti njemački jezik na VHS
mācīties vācu VHS
išmokti vokiečių VHS
учат германски на ВХС
یادگیری آلمانی در VHS
uczyć się niemieckiego w VHS
aprender alemão no VHS
învăța limba germană in VHS
изучать немецкий язык в VHS
уче немачки на ВХС
aprender alemán de la VHS
VHS de Almanca öğrenmek
вивчати німецьку мову на VHS
németül tanulni a VHS
học tiếng Đức tại VHS

Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse Information und Beratung Mo 16. Nov 2015, 10 Uhr, VHS

Ines Mierau, IQ-Netzwerk Niedersachsen Beratungsstelle für berufliche Anerkennung und Bildungsberatung

Inhaltliche Angaben auf S. 83, Nr. 5162

Deutsche Rechtschreibung und Grammatik für ausländische MitbürgerInnen mit guten Vorkenntnissen

Mathis Dirks

Lehrbuch: Grundstufen-Grammatik für Deutsch als Fremdsprache, Hueber-Verlag

4404 Ab Mo 2. Nov. 2015, 20 Uhr
Mo + Mi, 20 Termine, VHS, € 80,-

Frühjahr 2016

4405 Ab Mo 4. April 2016, 20 Uhr
Mo + Mi, 20 Termine, VHS, € 80,-

Einbürgerungstest in der VHS, Altes Stadttor 16

Vorbereitungskurs auf die Prüfung DTZ (Deutsch Test für Zuwanderer) für die Einbürgerung

Anita Südbeck

4406 Ab Sa 10. Okt. 2015, 9 Uhr
7 Termine, VHS, € 66,-
+ Prüfungsgebühr

Frühjahr 2016

4407 Ab Sa 20. Febr. 2016, 9 Uhr
7 Termine, VHS, € 66,-
+ Prüfungsgebühr

Termine Einbürgerungstest

Anita Südbeck

4408 Fr 25. Sept. 2015, 17 Uhr
VHS, € 25,-

4409 Fr 27. Nov. 2015, 17 Uhr
VHS, € 25,-

Frühjahr 2016

4410 Fr 22. Jan. 2016, 17 Uhr
VHS, € 25,-

4411 Do 17. März 2016, 17 Uhr
VHS, € 25,-

4412 Do 19. Mai 2016, 17 Uhr
VHS, € 25,-

4413 Do 16. Juni 2016, 17 Uhr
VHS, € 25,-

www.bmi.bund.de | Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest zum Erhalt der deutschen Staatsbürgerschaft

Menschen aus anderen Herkunftsländern, die eine deutsche Einbürgerung wünschen, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Hierzu gehört unter anderem der Einbürgerungstest, mit dem Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachzuweisen sind.
Genaue Informationen zur Einbürgerung und zum Test finden Sie im Internet unter http://www.bmi.bund.de oder http://www.bamf.de/Einbuergerung.
310 Fragen zum Einbürgerungstest sind unter www.bmi.bund.de veröffentlicht, jeder kann daran das erforderliche Grundwissen erarbeiten. Im Test in der VHS müssen Sie 33 Fragen in Politik, Geschichte und Gesellschaft sowie zu den Bundesländern durch Ankreuzen beantworten, 17 davon müssen richtig sein, damit der Test erfolgreich ist. Die Teilnahme kostet 25,00 €.
Informieren Sie sich bei I. Boyko, 04471 9469-11, boyko@vhs-cloppenburg.de

Hauptschulabschluss, Realschulabschluss, Studium ohne Abitur

Hurra, geschafft! TeilnehmerInnen und DozentInnen freuen sich gemeinsam über den Abschluss.

Hauptschulabschluss 2015/2016 (HASA) mit Berufsqualifikationen Intensivkurs am Vormittag

Junge Erwachsene ohne Schulabschluss bereiten sich auf die Prüfungen zum Sek-I-Hauptschulabschluss im Sommer 2016 vor. Praxisorientiert wird in den einzelnen Fächern das erforderliche Wissen erarbeitet. So wird z.B. im Unterrichtsfach Hauswirtschaft gemeinsam gekocht und vielfältiges Wissen für den Alltag vermittelt. In Mathe steht die Finanzplanung für die eigene Lebens- und Haushaltsführung auf dem Programm, EDV-Kenntnisse für den Beruf und die Erstellung aussagekräftiger Bewerbungen werden ebenfalls einbezogen.
In Einzelberatung beschäftigen sich die TeilnehmerInnen mit den Ausbildungsmöglichkeiten, die zu ihnen passen, in Projekttagen bereiten sie sich auf den Übergang in den Beruf vor.
Unterricht ist an 5 Vormittagen in der Woche, auch in den Herbstferien.

Yasmin Afzal, Dozententeam

5000 Voraussichtlicher Beginn
Mo 14. Sept. 2015, 8.15 Uhr
VHS, € 600,- + Prüfungsgebühr
und Unterrichtsbücher
(Ratenzahlung ist möglich)

Frühjahr 2016

5001 Fortsetzung nach den Weihnachtsferien
am Do 7. Jan. 2016, 8.15 Uhr, VHS

Hauptschulabschluss 2016/2017

Frühjahr 2016

5002 Unverbindlicher Infotermin
Mi 20. April 2016, 18 Uhr, VHS

RESA +Job Realschulabschluss 2015/2016 „... und nach der Prüfung direkt in den Beruf!"

Junge Erwachsene haben die Chance, in einem Jahr den (erweiterten) Sek-I-Realschulabschluss zu erwerben und sich zugleich intensiv auf den Übergang in die Ausbildung oder weiterführende Schulen vorzubereiten.
Die KursteilnehmerInnen erarbeiten teils in Projekten fundiertes Wissen in den Regelfächern der Sekundarstufe I, damit sie an der Prüfung im Juni 2016 teilnehmen können. Fester und wichtiger Bestandteil des Kurses ist die Unterstützung bei der Berufswahl und dem beruflichen Einstieg. Orientierung, individuelle Berufsprofile und Bewerbung stehen ebenso wie EDV-Schulungen in MS Office und die Erstellung der Bewerbungsunterlagen auf dem Programm. In den Herbstferien wird ein Pflichtpraktikum absolviert, um die eigene Berufswahlentscheidung durch Praxiserfahrung zu festigen.

Yasmin Afzal, Dozententeam

5003 Ab Mo 7. Sept. 2015, 8.15 Uhr
Mo - Fr, VHS, € 800,-
+ Prüfungsgebühr + Unterrichtsbücher

Frühjahr 2016

5004 Fortsetzung nach den Weihnachtsferien
Do 7. Jan. 2016, 8.15 Uhr, VHS

RESA +Job Realschulabschluss 2016/2017 „... und nach der Prüfung direkt in den Beruf!"

Frühjahr 2016

Yasmin Afzal

5005 Unverbindlicher Infotermin
Mi 20. April 2016, 18 Uhr, VHS

Yasmin Afzal, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin

ist Ihre Ansprechpartnerin für den 2. Bildungsweg.
Ob HASA, RESA oder Studium ohne Abitur, Frau Afzal berät sie gern über alle Möglichkeiten zu einem weiterführenden Schulabschluss in der VHS.
Als Berufswahlcoach kann sie Ihnen auch bei der Berufsorientierung und -qualifizierung weiterhelfen.
Vereinbaren Sie möglichst frühzeitig einen Termin unter 04471 9469 18.

Aus- und Fortbildung in der Kindertagespflege

Kooperation mit der
Servicestelle Offene Hochschule

Studieren?!
Auch ohne Abitur möglich!

Infotermin der Servicestelle *Offene Hochschule*
11. Nov 2015, 18 Uhr, VHS

Nach der Öffnung der Hochschulen für Berufstätige gibt es unterschiedliche Wege der Zulassung für ein Studium. Informieren Sie sich bei Yasmin Afzal, VHS, Fachbereich 2. Bildungsweg und Dana Gröper, Servicestelle Offene Hochschule (Hannover) über die Zulassung zum Studium mit beruflicher Vorbildung und über die Vorbereitung auf ein Studium bei der Volkshochschule.

1. Möglichkeit
„Hochschulzugangsberechtigung im Rahmen der Offenen Hochschule für Berufstätige" (Prinzip „3+3")
Wer eine dreijährige Ausbildung erfolgreich absolviert hat und mind. drei Jahre in diesem Beruf gearbeitet hat, kann direkt ein Studium beginnen, sofern das Studienfach aus dem Fachbereich der Ausbildung hervorgeht. Er/Sie braucht keine Aufnahmeprüfung abzulegen.

2. Möglichkeit
„Studieren nach freier Wahl durch die Z-Prüfung" (Prinzip „2+2")
Wer eine mind. zweijährige Ausbildung erfolgreich absolviert und mind. zwei Jahre in diesem Beruf gearbeitet hat, kann durch die Z-Prüfung, die Zulassungsprüfung auf ein Studium ohne Abitur, sein Studium frei wählen, also auch abweichend von seiner eigentlichen Berufsbranche.
Die selbstständige Führung eines Haushaltes mit Betreuung mind. einer erziehungs- oder pflegebedürftigen Person und Zeiten des Wehr- oder Zivildienstes werden als Berufserfahrung anerkannt.

Damit der Schritt ins Studium gelingt, ist für beide Uni-Zugänge eine Vorbereitung auf das wissenschaftliche Studium angeraten.
Die VHS bietet eine intensive Vorbereitung an in Deutsch, Englisch, Mathematik, und Sozialwissenschaften, die nach Bedarf belegt werden können.

5006 Yasmin Afzal, Berufswahlcoach,
Dana Gröper, Servicestelle
Offene Hochschule

Anerkanntes Zertifikat Kindertagespflege zur Pflegeerlaubnis

Die Betreuung der Kleinstkinder konnte in vielen Orten des Landkreises verbessert werden. Aber immer noch fehlen Krippenplätze und Tagespflegepersonen für berufstätige Eltern und ihre bis zu 3-jährigen Kinder. Die VHS bietet im Auftrag des Landkreises Ausbildungskurse in Cloppenburg, Löningen, Friesoythe und Barßel an. Diese Qualifizierung in der Kindertagespflege auf der Grundlage des Curriculums des Deutschen Jugendinstitutes (DJI) mit Zertifikat des Bundesverbandes Kindertagespflege ist Voraussetzung zur Erteilung der Pflegeerlaubnis durch den Landkreis.

VHS Cloppenburg erhält Gütesiegel des BMFSFJ

Für ihre qualitativ hochwertige „Qualifizierung in der Tagespflege" hat die VHS das gemeinsame Gütesiegel des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der Bundesagentur für Arbeit und des Landes Niedersachsen erhalten. Nachweisbar sind alle Qualitätsstandards in den Aus- und Weiterbildungskursen für Tagesmütter/-väter erfüllt.

Zertifikatslehrgang in der Kindertagespflege nach DJI

Der Lehrgang umfasst 172 Ustd., in denen Einblicke in Pädagogik und Entwicklungspsychologie, Kommunikation, Ernährung, Erste Hilfe und rechtliche Bedingungen der Tagespflegschaft gegeben werden.
Die sensiblen Phasen der Übergabe und Eingewöhnung des Kleinkindes, das besondere Erziehungsgefüge von Tagesmüttern/Tagesvätern und Tageskindern sowie das Verhältnis zu den Eltern sind weitere Themen. Beteiligt sind das Kindertagespflegebüro in der VHS und der Tagesmütterverein e.V.

Ulla Meyer-Burke, Dozententeam

5010 Lehrgangsbeginn
Do 17. Sept. 2015, 8.30 Uhr,
VHS, € 160,-
5011 Unverbindlicher Infotermin
Mo 16. Nov. 2015, 10.00 Uhr, VHS

Frühjahr 2016

5012 Bitte erfragen Sie den Termin
für 2016 unter Tel. 04471 9469-0.

Qualitätssicherung in der Kindertagespflege

Jede Kindertagespflegeperson hat eine Pflegeerlaubnis, die fünf Jahre Gültigkeit hat. Innerhalb dieser Zeitspanne sind alle anerkannten Kindertagespflegepersonen im Landkreis Cloppenburg verpflichtet, aus fünf verschiedenen Modulen je zwei Fortbildungen nachzuweisen.

Modul 1
„Eltern- und Familienbildung"
(Kurs-Nr. 5013 – 5016)

„Ich versteh´die Jungen nicht!" – Handlungsstrategien zum Umgang mit Jungen

Sebastian Ramnitz, Erzieher, Bildungsdozent
5013 Mo 9. Nov. 2015, 20 Uhr, VHS

Kindeswohlgefährdung – was ist zu tun?

Frühjahr 2016

Hildegard Wübben-Siefer, Dipl.Päd.,
Päd.Leiterin Jugendamt LK Cloppenburg
5014 Mi 17. Febr. 2016, 20 Uhr, VHS

Kinder brauchen Bücher – Neue Kinderbücher werden vorgestellt

Frühjahr 2016

Manuela Hermes, Buchhändlerin
5015 Do 7. April 2016, 20 Uhr, VHS

Beziehungsfähigkeit als wichtiger Aspekt in der Erziehung

Frühjahr 2016

Monika Schonebeck-Pancratz,
Dipl. Psychologin
5016 Mo 11. April 2016, 20 Uhr, VHS

Fortbildung in der Kindertagespflege

Modul 2 „Organisation – Management – Kommunikation" (Nr. 5017 – 5020)

Finanzielle und rechtliche Rahmenbedingungen in der Kindertagespflege

Nancy Henke, Erzieherin
5017 Die 29. Sept. 2015, 20 Uhr, VHS

Kommunikation in der Kindertagespflege

Katharina von Stralendorff
Dipl. Päd., Kommunikationstrainerin
5018 Sa 7. Nov. 2015, 9-16 Uhr, VHS

Erziehungspartnerschaft – Kooperation und Gespräche mit Eltern

Frühjahr 2016

Claudia Möller, Dipl. Sozialpäd.
5019 Mo 22. Febr. 2016, 20 Uhr, VHS

Werbung in der Kindertagespflege Infomappe für Eltern und vieles mehr

Frühjahr 2016

Nancy Henke, Erzieherin
5020 Mi 2. März 2016, 20 Uhr, VHS

Modul 3 „Kooperation und Vernetzung" (Nr. 5021 – 5027)

„da sein – leben helfen" Vorstellung der Unterstützungs-angebote für Familien des Sozialdienstes kath. Frauen (SkF)

Marga Bahlmann, Geschäftsführerin SkF
5021 Die 3. Nov. 2015, 20 Uhr, VHS

AK Kindertagespflege

Besondere Ziele des AK sind die Vernetzung der Tagespflegepersonen und ihre Kooperation mit Institutionen und KiTa-Einrichtungen. Themen sind u.a.

- Vertretungsmodelle
- Kontakte zu Krippen und Kindergärten
- Problemsituationen in der Tagespflege

Claudia Möller, Dip.Sozialpäd.
5022 Ab Mi 14. Okt. 2015, 20 Uhr
2 Termine, Emstek

Frühjahr 2016

5023 Bitte erfragen Sie die Termine für 2016 unter Tel. 04471 1844980.

Spielen und Lernen für Tagesmütter mit ihren Kindern und Tageskindern

Doris Deeben-Diekmann, Erzieherin
Fachkraft Kleinstkindpädagogik
5024 Ab Do 10. Sept. 2015, 9.30 Uhr
14 tägig, 7 Termine, VHS
5025 Ab Do 17. Sept. 2015, 9.30 Uhr
14 tägig, 6 Termine, VHS

Frühjahr 2016

5026 Ab Do 7. Jan. 2016, 9.30 Uhr
14 tägig, 11 Termine, VHS
5027 Ab Do 14. Jan. 2016, 9.30 Uhr
14 tägig, 10 Termine, VHS

Modul 4 „Pädagogische Tätigkeiten" (Nr. 5028 – 5037)

Tageseltern entdecken und forschen mit Kindern zwischen 3 und 10 Jahren „Haus der kleinen Forscher" (HdkF)

Beate Steenken, Dipl. Biologin
5028 Sa 19. Sept. 2015, 9 -16 Uhr, VHS

Streiten – Schlichten – Versöhnen. Konfliktmanagement

Anne Gathmann,
Erzieherin, System. Familienberaterin
5029 Ab Do 8. Okt. 2015, 20 Uhr, VHS

Kreatives Gestalten mit Farben – Naturmaterialien und Materialien aus dem Alltag

Doris Deeben-Diekmann, Erzieherin
Fachkraft Kleinstkindpädagogik
5030 Sa 17. Okt. 2015, 9 -16 Uhr, VHS

Kleine Weihnachtsgeschenke mit Phantasie gestalten

Doris Deeben-Diekmann, Erzieherin
Fachkraft Kleinstkindpädagogik
5031 Do 26. Nov. 2015, 20 Uhr, VHS

kinder TAGES PFLEGE BÜRO
Landkreis Cloppenburg

in Trägerschaft des Tagesmütterverein im Landkreis CLP e. V.
Tel. 0 44 71 / 1 84 49 80

Besuchen Sie uns in der VHS oder rufen Sie an

Vermittlung und Beratung für Tagesmütter / -väter bzw. Kindertagespflegepersonen – Unterstützung von Eltern, Suche nach einer qualifizierten Betreuung für Kinder im Alter von 0 – 14 Jahren.
Wir suchen ständig weitere Tagespflegepersonen. Für Erzieherinnen oder andere pädagogische Fachkräfte gilt: Sie benötigen keine weitere Ausbildung mehr und können im Prinzip sofort anfangen.
Die **Kosten werden in der Regel** von den Gemeinden übernommen, Eltern zahlen dann einkommensabhängig einen Beitrag zurück. Betreuung durch eine Tagesmutter ist **genauso günstig wie durch Krippe oder Kindergarten**. Bei **Bedürftigkeit** ist Kindertagespflege **unter Umständen vollkommen kostenfrei,** dies gilt besonders für junge Mütter in Ausbildung. E-Mail: info@kindertagespflegebuero-clp.de

Fortbildung in der Kindertagespflege

Zwergensprache – Mit Babys auf dem Weg zur Sprache

Frühjahr 2016

Kirsten Venneklaas, Dozentin
für Babygebärden und -zeichen
5032 Do 14. Jan. 2016, 20 Uhr, VHS

Krabbel- und Bewegungsspiele für Kinder im Kleinstkindalter

Frühjahr 2016

Doris Deeben-Diekmann
Erzieherin, Fachkraft Kleinstkindpädagogik
5033 Do 11. Febr. 2016, 20 Uhr, VHS

Wie Räume zu Bildungsräumen für die Jüngsten werden

Frühjahr 2016

Maria Möller, Erzieherin
Fachkraft Kleinstkindpädagogik
5034 Do 10. März 2016, 20 Uhr, VHS

Mit Liedern, Reimen und Fingerspielen durch den Tag

Grundgedanken zur rhythmisch-sprachlichen Begleitung für Kinder von 0-6 Jahren

Frühjahr 2016

Monika Heitgerken-Wilke, Erzieherin,
Fachkraft Sprachl. Bildung
5035 Do 21. April 2016, 20 Uhr, VHS

Jedes Kind ist anders Inklusion in der Kindertagespflege

Frühjahr 2016

Iris Göhre, Erzieherin, Trainerin „HdkF",
Montessoriepädagogin
5037 Mo 6. Juni 2016, 20 Uhr, VHS

Kinderkrankheiten, kleine Notfälle, wichtige Impfungen

Frühjahr 2016

Dr. Beate Poggemann
Ärztin für Kinderheilkunde und Homöopathie
5038 Do 4. Febr. 2016, 20 Uhr, Praxis Dr. Poggemann, Bgm.-Winkler-Str. 19, Cloppenburg

Entspannte Erwachsene, entspannte Kinder Entspannungsübungen und Phantasiereisen

Frühjahr 2016

L. Fischer, Entspannungspädagogin
5039 Mi 6. April 2016, 20 Uhr, VHS

Modul 5 „Ernährung – Gesundheit" (Nr. 5038 – 5046)

Brauchen Kinder eine Extraportion Milch? Gesunde Kinderernährung

Frühjahr 2016

Irene Oehl, Dipl. Oecotrophologin
5040 Mi 20. Jan. 2016, 20 Uhr, VHS

„In der Weihnachtsbäckerei" Backen mit Kindern

Wilma Wörder
5041 Mo 16. Nov. 2015, 19 Uhr, VHS
5042 Mo 23. Nov. 2015, 19 Uhr, VHS

Kräuter, Gemüse und Kartoffeln mit Kindern anbauen, ernten, verarbeiten

Frühjahr 2016

Wilma Wörder
5043 Mo 23. Mai 2016, 19 Uhr, VHS
5044 Mo 30. Mai 2016, 19 Uhr, VHS

Erste-Hilfe-Training

Frühjahr 2016

Thomas Rempe
5045 Sa 9. Jan. 2016, 8-16 Uhr, DRK, Auf dem Hook 3, Cloppenburg
5046 Sa 18. Juni 2016, 8-16 Uhr DRK, Auf dem Hook 3, Cloppenburg

Fachtagung Kindertagespflege

Kinder brauchen Wurzeln und Flügel: Bindung und Bildung von Kindern in den ersten Lebensjahren

Sa 21. Mai 2016
9 – 16 Uhr, VHS

Prof. Dr. Malte Mienert,
Entwicklungspsychologe

Aus- und Fortbildung in Pflege und Betreuung

PflegediensthelferIn Alten- und Krankenpflegehilfe in Theorie und Praxis

Sie sind aufgeschlossen, haben Interesse an der Pflege und Betreuung älterer Menschen und suchen eine sinnvolle Beschäftigung mit Aufstiegschancen? Diese Basisqualifikation bietet vielfältige Beschäftigungsmöglichkeiten im Bereich „Pflege". Sie können in ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen, bei der Nachbarschaftshilfe, den familienentlastenden Diensten oder im familiären Umfeld eines Pflegebedürftigen einen Arbeitsplatz finden.
Ein 14-tägiges Praktikum oder praktische Erfahrungen im Pflegebereich sind im Laufe der Qualifizierung nachzuweisen. Nach einer schriftlichen Prüfung erhalten Sie das Zertifikat „PflegediensthelferIn".
Information und Beratung bei
Carolin Rathmann, Krankenschwester, PDL
VHS, 04471 9469-0
5060 Unverbindlicher Infotermin
Mo 23. Nov. 2015, 19 Uhr
Beginn Mo 11. Jan. 2016, 18.30 Uhr
Mo + Mi + Sa nach Absprache, VHS
€ 410,- / € 340,-

Qualifizierung und Nachweis für Leistungen in der Behandlungspflege

Auch Pflegehilfskräfte können verschiedene Leistungen der Behandlungspflege übernehmen, wenn sie die erforderlichen Qualifikationen nachweisen können (§ 132a Abs. 2 SGB V). Absolventinnen und Absolventen aus Pflegehilfelehrgängen erlernen die Anwendungen in Theorie und Praxis und erhalten den entsprechenden Nachweis.
Es geht um Risiken und Komplikationen, typische Fehlerquellen, hygienische Verfahrensregeln bei

- Inhalationen, Einreibungen
- Auflegen von Kälteträgern
- dermatologischen Bädern
- An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen/-strumpfhosen ab Klasse II
- Verabreichung von Medikamenten

Carolin Rathmann, Krankenschwester, PDL
5061 Ab Die 22. Sept. 2015, 18.30 Uhr
4 Termine, VHS, € 64,-

Arbeitsplätze in Pflege und Betreuung zu Hause und in Einrichtungen durch zielgerichtete Qualifizierungen

Viele Frauen ohne reguläre Ausbildung oder mit neuen Berufswünschen haben in den letzten Jahren ihren Beruf in Pflege- und Betreuungsbereichen gefunden, nachdem sie sich in der VHS für unterschiedliche Aufgaben qualifiziert haben. Wer sich für Pflege und Betreuung qualifizieren möchte, kann finanzielle Förderung erhalten.
In Frage kommen

- der Bildungsgutschein der Arbeitsagentur oder JobCenter
- die Bildungsprämie (Beratung VHS)
- die Förderung der Koordinierungsstelle *Frauen und Wirtschaft.*

Nehmen Sie vor der Anmeldung Kontakt auf zu Gabriele Kalvelage, 04471 9469 19

Zusätzliche Betreuungskraft für Demenzkranke gemäß Richtlinien nach § 87b

Pflegeeinrichtungen, die Menschen mit psychischen, geistigen oder dementiellen Erkrankungen betreuen, erhalten nach § 87b SGB XI finanzielle Zuschläge für deren erhöhten Beaufsichtigungs- und Betreuungsbedarf.
Voraussetzung ist, dass zur Verbesserung der Lebensqualität qualifizierte Präsenskräfte zur Aktivierung und Beschäftigung der Patienten eingestellt werden.
Die Qualifizierung umfasst 162 Ustd. und ein zweiwöchiges Praktikum in einer stationären Pflegeeinrichtung. Vorkenntnisse in Betreuung/Pflege sind nachzuweisen.
Eine positive Haltung zu kranken und alten Menschen, Kreativität und Einfühlungsvermögen sind wichtig für diese Tätigkeit.
Über eine finanzielle Förderung der Fortbildung erkundigen Sie sich bitte vor der Anmeldung bei der Bildungs*Beratung* unter Tel. 04471 88 454 25.

Carolin Rathmann, Krankenschwester, PDL
5062 Unverbindlicher Infotermin
Mo 21. Sept. 2015, 18.30 Uhr
Beginn Mo 12. Okt. 2015, VHS,
18.30 Uhr, € 470,- / € 390,-

Hygienebeauftragte(r) in Pflege und Arztpraxen nach den Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts (§ 36 Infektionsschutzgesetz)

Wenn Sie MitarbeiterIn in einem Beruf des Gesundheitswesens sind und in einer Gemeinschaftseinrichtung für Senioren, pflegebedürftige oder behinderte Menschen oder bei einem ambulanten Pflegedienst arbeiten, qualifizieren Sie sich in diesem Lehrgang zur/zum Hygienebeauftragten.

- Sie vertiefen und erweitern ihre Kenntnisse in der Hygiene,
- Sie informieren sich umfassend über personelle und organisatorische Voraussetzungen zur Prävention nosokamialer Infektionen,
- Sie wirken bei der täglichen Umsetzung und Einhaltung von hygienischen Vorschriften in der ambulanten, stationären und häuslichen Versorgung mit,
- Sie fungieren in Einrichtungen des Gesundheitswesens als MultiplikatorIn oder unterstützen Hygienefachkräfte.

Die Lehrgangsinhalte nach Leitlinie der VHD (Vereinbarung der Hygienefachkräfte der Bundesrepublik Deutschland e. V.) umfassen folgende Module:

Modul 1	Organisation und Betriebslehre
Modul 2	Grundlagen der Hygiene
Modul 3	Grundlagen der Antiseptik und Desinfektion
Modul 4	Persönliche Hygiene, Lebensmittelhygiene
Modul 5	Infektionskrankheiten MRSA, ESBL, VRE und Hygienemaßnahmen bei übertragbaren und multiresistenten Erregern
Modul 6	Rhetorik für Prüfung und Einsatz

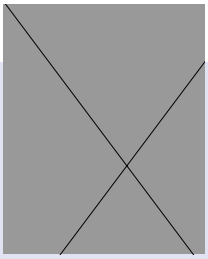
Abschluss:
Durch die 40 Ustd. umfassende Zusatzqualifizierung können die AbsolventInnen als Hygienebeauftragte(r) in der Pflege, in der Altenpflege und in der Arztpraxis eingesetzt werden und ihre Position verbessern.
Informationen 04471 8845425
rathmann@vhs-cloppenburg.de

Frühjahr 2016

Sonja Schröder, Hygienebeauftragte
5063 Unverbindlicher Infotermin
Die 19. Jan. 2016, 19 Uhr, VHS

Aus- und Fortbildung in Pflege und Betreuung

Carolin Rathmann mit angehenden HelferInnen der Heilerziehungspflege



Carolin Rathmann

ist Ihre Ansprechpartnerin für den Bereich Pflege und Betreuung. Als Krankenschwester und Pflegedienstleiterin (PDL) kennt Sie sich in der Praxis von Pflege und Betreuung bestens aus. Sie berät InteressentInnen zu allen Qualifizierungen und Weiterbildungen und ist Koordinatorin und Dozentin in den Ausbildungskursen. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter 04471 9469 0

Assistenzberufe in der Betreuung von Menschen mit besonderen Einschränkungen

Sie können sich gut vorstellen, behinderte und alte Menschen in einer Einrichtung, Wohngruppe oder im häuslichen Umfeld ganzheitlich zu unterstützen, zu begleiten und zu pflegen? Dann erhalten Sie mit dieser Teilzeit-Qualifizierung die Voraussetzung eine berufliche Tätigkeit aufzunehmen.
In 6 thematischen Modulen, 996 Theoriestunden und drei 5-wöchigen Praxisphasen

- im Pflegebereich,
- in Einrichtungen der Behindertenhilfe,
- im Bereich der Demenzbetreuung

werden Sie auf die Tätigkeit vorbereitet.
Der Lehrgang in Teilzeit über 12 Monate beinhaltet zusätzlich die Qualifizierung zum/r PflegehelferIn und zur Betreuungskraft für Demenzerkrankte nach § 87b sowie die Gesundheitsbelehrung nach § 42/43 IfSG und je nach Voraussetzung die sonderpädagogische Zusatzqualifikation für den Einsatz in Werkstätten.
Die AbsolventInnen des Lehrgangs können in Wohn- und Pflegeheimen, geriatrischen Kliniken, Behindertenwerkstätten, betreuten Wohnanlagen, Tagespflegeeinrichtungen, Demenzzentren, ambulanten Pflegediensten sowie familienentlastenden Diensten arbeiten.
Die Qualifizierung wird voraussichtlich über die Arbeitsagentur bzw. das Jobcenter gefördert.

Carolin Rathmann, Krankenschwester, PDL

5064 Infotermin
Do 12. Nov. 2015, 10 Uhr, VHS

Kinästhetik in der Pflege – Bewegungsunterstützung zur Gesundheitsförderung

Pflegende lernen, die eigene Bewegung gezielt zur Unterstützung und Führung des Patienten zu nutzen. Jede Bewegung und Handlung wird nicht für, sondern mit dem Patienten ausgeführt, er wird mit seinen Reaktionen und Fähigkeiten einbezogen und bleibt so aktiv.
Das Handlungskonzept der Kinästhetik schont den Pflegenden und hilft pflegebedürftigen Menschen, ihre Funktionen zu erhalten und zu entwickeln. Pflegende Angehörige werden evtl. durch die Pflegekasse finanziell gefördert.

Frühjahr 2016

Carolin Rathmann, Krankenschwester, PDL

5065 Ab Mi 13. April 2016, 19 Uhr
3 Termine, VHS, € 36,-

Demenz – Einführung in das Krankheitsbild

- Grundlagen, Stadien und Verlauf
- Ressourcen
- Medikamentöse Therapiemöglichkeiten
- Nicht medikamentöse Therapiemöglichkeiten: Kognitives Training, Validation

Anna Kutzner, Krankenschwester
BA Gerontologie

5066 Ab Die 13. Okt. 2015, 19 Uhr
2 Termine, VHS, € 12,-

Pflegebedürftigkeit – welche Hilfen stehen mir zu, wo erhalte ich Unterstützung?

Angebote und Leistungen der Pflege- und Krankenversicherung werden aufgezeigt und erläutert.

Frühjahr 2016

Anna Kutzner, Krankenschwester
BA Gerontologie

5067 Do 21. Jan. 2016, 19 Uhr, VHS, € 6,-

Pflegebegutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) – Was muss ich wissen?

Sie haben Pflegeleistungen oder einen Höherstufungsantrag zur aktuellen Pflegestufe für sich oder einen Angehörigen bei der Pflegekasse beantragt und sollen nun vom Medizinischen Dienst (MDK) begutachtet werden. In dieser Situation fragen Sie sich: Wie bereite ich mich vor? Was wird überprüft? Wie sind die Chancen? An diesem Abend erhalten sie eine kurze Einführung zum MDK - Begutachtungsverfahren und können individuelle Themen detaillierter besprechen.

Frühjahr 2016

Anna Kutzner, Krankenschwester
BA Gerontologie

5068 Do 12. Mai 2016, 19 Uhr, VHS, € 6,-

Aus- und Fortbildung in Pflege und Betreuung

Kommunikation mit Demenzkranken

Sie begleiten und versorgen einen Menschen mit Demenz und stoßen dabei an ihre Grenzen, da es immer schwieriger wird, seine Welt, seine Sichtweisen und Äußerungen zu begreifen? Dann lade ich Sie ein, mit mir „in die Schuhe eines oder einer Betroffenen zu schlüpfen".
Wie man mit Klammern, Wahnvorstellungen, Bestehlungsgedanken oder mit einem gestörten Tag-/ Nachtrhythmus umgehen kann, erfährt man, wenn man sich in die Gefühlslage des Menschen mit Demenz versetzt. Man sensibilisiert sich für seine Sichtweise, findet kommunikativ Zugänge und vermindert Eskalationen.
Der Kurs richtet sich an betroffene Angehörige, Interessierte und Betreuungskräfte.

Frühjahr 2016

Anna Kutzner, Krankenschwester
BA Gerontologie

5069 Ab Die 9. Febr. 2016, 18.30 Uhr
Die + Do, 2 Termine, VHS, € 12,-

Validation – Zugang und Gespräche mit Demenzerkrankten

Gespräche mit demenzerkrankten Menschen stellen uns vor Herausforderungen. Kognitive Gedächtniseinbußen wie Störungen der Merkfähigkeit, Konzentration, Sinnerfassung sowie Wortfindung und -bildung schreiten im Verlauf der Demenz unaufhaltsam voran. Wie können Pflege- und Betreuungspersonen den Kontakt zu Demenzbetroffenen aufrechterhalten? Die Validation (engl. to validate: etwas für gültig erklären), eine wertschätzende Umgangs- und Gesprächsform, bietet eine gute Möglichkeit.

Es geht um

- Einführung und theoretische Hintergrundinformation zur Validation
- Phasen der Demenz / Erlebniswelt der Betroffenen
- Bedeutung von Biographiearbeit und Lebensthemen
- Validationstechniken nach Naomi Feil und Nicole Richards
- Nonverbale Zugangswege, Ansätze zur Förderung des „Person-seins"
- Praxisbeispiele
- Deeskalationsansätze

Anna Kutzner

5070 Ab Mi 16. Sept. 2015, 19 Uhr
2 Termine, VHS, € 12,-

Frühjahr 2016

5071 Ab Mi 16. März 2016, 19 Uhr
2 Termine, VHS, € 12,-

„Du hast meine Jacke geklaut!" Herausforderndes Verhalten bei Demenzkranken

Schwierige Situationen im Umgang mit Demenzkranken gehören zum Arbeitsalltag in der Altenpflege. Auch in der häuslichen Pflege stoßen Angehörige an ihre Grenzen, wenn dementiell erkrankte Eltern oder Großeltern aggressiv oder beleidigend reagieren. Ob es Wahnvorstellungen, Hinlauftendenzen oder Bestehlungsgedanken sind, besondere Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen sind gefordert.
Die Lebenswelten von dementiell erkrankten Menschen besser zu verstehen und Ursachen für ihr oft herausforderndes Verhalten zu erkennen ist unser Ziel.
An typischen Betreuungssituationen lernen wir einfühlendes Verhalten wahrzunehmen und für die eigene Pflege einzuüben.

Frühjahr 2016

Carolin Rathmann, Krankenschwester, PDL

5072 Do 10. März 2016, 19 Uhr, VHS, € 6,-

Risikofaktoren und Prävention gegen Stürze im Alter

Ab einem gewissen Lebensalter steigt das Risiko zu stürzen und sich dabei behandlungsbedürftig zu verletzen. Eine selbstständige Fortbewegungsfähigkeit ist jedoch ausschlaggebend für eine autonome Lebensführung und macht einen guten Teil der Lebensqualität aus.
Stürze führen in der Regel dazu, dass ältere Menschen in ihrer Mobilität eingeschränkt und einem erhöhten Risiko von Folgeerkrankungen ausgesetzt sind.

Es geht um

- sturzbedingte Risikofaktoren
- gesundheitliche Folgen und Konsequenzen von Stürzen
- Maßnahmen zur Verhinderung von Stürzen
- Alternativen zur Vermeidung von Fixierungen oder Psychopharmaka

Frühjahr 2016

Carolin Rathmann, Krankenschwester, PDL

5073 Mi 25. Mai 2016, 19 Uhr, VHS, € 6,-

10-Minuten-Aktivierung mit demenzkranken Menschen

Die Methode der 10-Minuten-Aktivierung bietet Ihnen die Möglichkeit, unkompliziert und flexibel Erinnerungsarbeit mit dementiell erkrankten Menschen zu leisten.
Durch bekannte Gegenstände werden gelebte Erinnerungen bei Patienten geweckt, die sie nicht überfordern, da die Zeitspanne der Übung begrenzt ist.
Diese Methode kann von allen MitarbeiterInnen der Pflege erlernt und unmittelbar im Pflegealltag umgesetzt werden.
Besonders im Bereich Betreuung spricht die 10-Minuten-Aktivierung die noch vorhandenen Langzeiterinnerungen an und erhöht die Lebensfreude der Betroffenen.
Nach einer Einführung in die 10-Minuten-Aktivierung werden ihre Vorbereitung und Durchführung, Materialien und allgemeine Aktivierungskisten gezeigt.

Carolin Rathmann, Krankenschwester, PDL

5074 Ab Mo 14. Sept. 2015, 18.30 Uhr
2 Termine, VHS, € 15,-

Sitzgymnastik mit Musik für Senioren

Bei der Betreuung von SeniorInnen mit und ohne Einschränkungen führt Sitzgymnastik mit gutem Erfolg zum Erhalt der Beweglichkeit und Training von Muskelgruppen. Dabei erfreut das Singen und Hören bekannter Lieder alle, besonders aber auch dementiell erkrankte Menschen.
Die Grundlagen der Sitz-/ Hockergymnastik werden vermittelt und passende Musik vorgestellt. Alle Körperbereiche werden trainiert, ohne und mit Hilfsmitteln wie Bällen und Tüchern. Kommen Sie in bequemer Kleidung, da wir viele Übungen auch selbst ausprobieren.

Frühjahr 2016

Carolin Rathmann, Krankenschwester, PDL

5075 Ab Die 19. Jan. 2016, 18.30 Uhr
2 Termine, VHS, € 15,-

Fortbildung §87b SGB XI

Nach den Fortbildungsrichtlinien § 87 b SGB XI müssen Betreuungskräfte für Demenzerkrankte jährlich eine mindestens 2-tägig anerkannte Fortbildung nachweisen. Nach Teilnahme an einem der Kurse Nr. 5069 - 5075 erhalten Sie einen Trägernachweis der VHS.

Aus- und Fortbildung in Pflege und Betreuung

Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege oder „Sandwichgeneration"

Der Begriff „Sandwichgeneration" bezeichnet pflegende Angehörige, die sich neben der häuslichen Pflege hilfebedürftiger Angehöriger gleichzeitig um die Erziehung von minderjährigen Kindern kümmern.
Diese Situation betrifft vor allem Frauen. Bei zusätzlicher Berufstätigkeit erzeugt die Dreifachbelastung enormen Stress, die körperliche und emotionale Gesundheit der betroffenen Frauen steht auf dem Spiel.

Wir sprechen über

- Entstehung und Auswirkungen von pflegebedingten Belastungen
- Gesellschaftliche Rollenbilder
- Abgrenzungsmöglichkeiten
- Unterstützungs- und Hilfsangebote

und geben Raum für den Austausch von persönlichen Erfahrungen.

Frühjahr 2016

Carolin Rathmann, Krankenschwester, PDL
5076 Die 9. Febr. 2016, 19 Uhr, VHS, € 6,-

Pressearbeit in Einrichtungen der Altenpflege – „haben wir dafür keinen Standard?"

Vielen Einrichtungen der Altenpflege entgeht ein wichtiger Moment der Aufmerksamkeit, weil sie kaum oder nur wenig die Presse nutzen.
Gleichwohl gibt es viele Anlässe, zu denen sie die lokale Berichterstattung bereichern können: Feste und besondere Ereignisse, ehrenamtliche Aktionen, auch Zertifizierungen und neue Vorhaben sind von öffentlichem Interesse.
Die sprachlich knappe und doch aussagekräftige Darstellung in Presseberichten muss allerdings beherrscht werden, um Pressearbeit als Chance, die eigene Einrichtung positiv ins Gespräch zu bringen, nutzen zu können. Wir zeigen ihnen, wie es geht - Pressearbeit nach Standard.

Frühjahr 2016

Doris Ostendorf
5078 Ab Mo 22. Febr. 2016, 18.30 Uhr
2 Termine, VHS, € 15,-

„Jetzt geht es mal um mich – Stress-Sensibilisierung und Entspannung"

Viele Pflegende sind so eingebunden, dass sie die Selbstsorge vergessen und immer weiter an den Rand der Belastbarkeit kommen. Für sie gilt es, den eigenen Stresspegel zu erkennen und Wege zur Entspannung kennen zu lernen, sich also um sich selbst zu kümmern.
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Frühjahr 2016

L. Fischer, Entspannungspädagogin
5077 Ab Mo 25. Jan. 2016, 18.30 Uhr
2 Termine, VHS, € 15,-

Ich möchte beim Thema Pflege flexibel vorsorgen/
AXA bietet unkomplizierte Absicherung für jedes Alter.

Mit **Pflegevorsorge Flex** von AXA sind Sie für jede Pflegestufe flexibel abgesichert.

Wir beraten Sie gerne.

Maßstäbe / **neu definiert** AXA

AXA Versicherungsbüro
Winfried Berger
Löninger Straße 55
49661 Cloppenburg
Tel.: 04471 81066
Fax: 04471 82683
winfried.berger@axa.de

Erfahrungsberichte aus der Pflege in anderen Ländern „Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann." Francis Picabia

Andere Länder, andere Sitten, das gilt auch in der Pflege. Die Fixierung am Bett durch Gurte ist in Großbritannien unmoralisch und verboten, in Deutschland ist sie gängige Praxis in Altenheimen und Krankenhäusern. Wodurch zeichnet sich Pflege in anderen Ländern und anderen Kulturen aus? Was können wir daraus lernen?
Welchen Stellenwert haben alte Menschen in anderen Gesellschaften? Wie wird woanders mit Demenz umgegangen?
Wir laden Sie ein, mit uns von Pflegenden aus unterschiedlichen Ländern andere Arten der Pflege und Betreuung kennenzulernen, Sie berichten über ihre Erfahrungen.

Carolin Rathmann, Krankenschwester, PDL
5079 Die 17. Nov. 2015, 19 Uhr, VHS, € 5,-

Frühjahr 2016

5080 Die 1. März 2016, 19 Uhr, VHS, € 5,-
5081 Die 24. Mai 2016, 19 Uhr, VHS, € 5,-

Hauswirtschaftliche Aus - und Weiterbildung

Wilma Wörder

ist Ihre Ansprechpartnerin für die hauswirtschaftliche Aus- und Weiterbildung.
Seit vielen Jahren führt sie erfolgreich Hauswirtschaftsausbildungen und Meisterinnenkurse durch.
Auch Fortbildungskurse zur Ernährung, Gemeinschaftsverpflegung in der VHS sowie praktische Koch- und Küchenkurse sind ihr Metier.
Für Ihre Anfragen und Fortbildungswünsche ist Frau Wörder montags und mittwochs von 10-12 Uhr unter 04471 946914 erreichbar.

Ausbildung zur Hauswirtschafterin/ zum Hauswirtschafter 2015/2016

Frauen und Männer, die hauptberuflich im eigenen oder fremden Haushalt, in der Gemeinschaftsverpflegung oder anderen Versorgungseinrichtungen tätig sind, können in diesem Lehrgang ihre bei der Haushaltsführung und Versorgung erworbenen Kenntnisse für einen Berufsabschluss nutzen.
Die Ausbildung dauert ca. 1 Jahr. In 300 Ustd. werden die zur Prüfung vor der Landwirtschaftskammer Niedersachsen erforderlichen Inhalte vermittelt. Teilnehmende ohne Schulabschluss erlangen die Gleichwertigkeit des Hauptschulabschlusses. Frauen und Männer, die sich während oder nach der Familienphase für eine (neue) Berufstätigkeit qualifizieren möchten, haben eine gute Möglichkeit sich auf den (Wieder-)Einstieg vorzubereiten. Auch wenn sie die Prüfung nicht ablegen wollen, können sie viel Nützliches lernen - in erwachsenengerechter und geselliger Atmosphäre.

Wilma Wörder, Dozententeam

5090 Unverbindlicher Infotermin
Die 15. Sept. 2015, 16 Uhr
VHS, € 730,- / € 693,50

Frühjahr 2016

5091 Unverbindlicher Infotermin
Die 26. Jan. 2016, 16 Uhr
VHS, € 730,- / € 693,50

Meisterin der Hauswirtschaft 2015/2018

Die Meisterin der Hauswirtschaft ist heute überwiegend in hauswirtschaftlichen Abteilungen von Einrichtungen und Betrieben tätig. Sie arbeitet im Dienstleistungsbereich als Fach- und Führungskraft mit Ausbilderfunktion und übernimmt leitende, beratende und koordinierende Aufgaben.
Unser Lehrgang bereitet in 2 1/2 - 3 Jahren auf die Prüfung bei der Landwirtschaftskammer Niedersachsen vor.
Zugangsvoraussetzungen sind der Abschluss als Hauswirtschafterin und mind. zwei Jahre Berufspraxis, auch der eigene Haushalt zählt.

Inhalte/Prüfungsbereiche

- Hauswirtschaftliche Versorgungs- und Betreuungsleistungen
- Betriebs- und Unternehmensführung
- Berufsausbildung, Mitarbeiterführung

Wilma Wörder, Dozententeam

5092 Unverbindlicher Infotermin
Die 15. Sept. 2015, 16.30 Uhr
VHS, € 1950,- / € 1852,50

Frühjahr 2016

5093 Unverbindlicher Infotermin
Die 26. Jan. 2016, 16.30 Uhr
VHS, € 1950,- / € 1852,50

vhsConcept

Feste Qualitätsstandards und anerkannte Zertifikate in Niedersachsen

vhsConcept ist ein Entwicklungs- und Anbieterverbund des VHS-Landesverbandes, in dem ca. 60 Volkshochschulen zusammenarbeiten. **Expertenteams** aus diesen VHS entwickeln für vhsConcept Lehrgänge in den Bereichen Gesundheit, Erziehung, Bildung, Soziales u.a., die landesweit nach gleichen Qualitätsstandards durchgeführt und geprüft werden.
vhsConcept-**Prüfungen** werden durch unabhängige Gutachter zentral bewertet, die **Zertifikate** dienen als landeseinheitlicher Nachweis für berufliche Zwecke. Rahmenpläne und Inhalte werden regelmäßig an aktuelle Standards der Berufe angepasst. Alle vhsConcept-Lehrgänge werden in einem Semesterverzeichnis landesweit publiziert.
Die VHS Cloppenburg bietet in 2015/2016 die folgenden Kurse (Nr. 5100-5104, 5107, 5132-5133) an.
Ansprechpartnerin ist Ulla Meyer-Burke, 04471 9469 20

Soeben examiniert: Hauswirtschafterinnen 2015

Zertifikatsabschlüsse für päd. Fachkräfte

vhsConcept

Fachkraft Sprachliche Bildung in Kindertageseinrichtungen (VHS)

Pädagogische Fachkräfte, die als Fachkraft für Sprachkompetenzförderung und Sprachentwicklung in der KiTa arbeiten wollen, erhalten in diesem Lehrgang die notwendige Qualifizierung.
In der inklusiven pädagogischen Arbeit mit Kindern gilt der ganzheitliche Blick auf Sprachentwicklung und -förderung als zentrales Ziel. Sprachliche Bildung wird als Querschnittsaufgabe über alle Bildungsbereiche gesetzt. Selbst Sprachvorbild zu sein und den eigenen Sprachgebrauch im Alltag mit den Kindern zu reflektieren sind wichtige Ausgangspunkte im KiTa-Alltag.
Pädagogische Kräfte, die mit Kindern vom 1. Lebensjahr bis zum Schuleintritt arbeiten und fachlich versiert kindliche Sprachentwicklung im Alltag beobachten, dokumentieren, unterstützen, begleiten und fördern wollen, sind herzlich eingeladen. Auch zur pädagogischen Beratung der Eltern und Weitergabe der Informationen über den Sprachstand wird angeleitet. Desweiteren stehen kollegiale Beratung und Methoden der lösungsorientierten Einzelfallberatung im KiTa-Team auf dem Programm.
Der Lehrgang mit ca. 184 Ustd. schließt mit einem Kolloquium ab, die erfolgreiche Teilnahme wird mit dem Zertifikat Fachkraft Sprachliche Bildung in Kindertageseinrichtunge von vhsConcept bescheinigt.

Inhalte/Zertifikat

- Das Konzept der Sprachlichen Bildung in Krippe und KiTa
- Ressourcen- und Kompetenzorientierung in der pädagogischen Arbeit
- Reflexion der eigenen Rolle in der pädagogischen Arbeit
- Beobachtung, Dokumentation, Reflexion kindlicher Sprachentwicklungsprozesse
- Methoden alltagsintegrierter Sprachentwicklungsförderung
- Interkulturelle Erziehung und Bildung
- Zusammenhänge zwischen Wahrnehmung, Bewegung, Sprache
- Stimme, Musik, Gesang, Rhythmus
- Literacy
- Stärkung der Elternkompetenz
- Interdisziplinäres Arbeiten in der KiTa

Ulla Meyer-Burke, Dozententeam

5100 Unverbindlicher Infotermin
Die 15. Sept. 2015, 17 Uhr, VHS,
€ 750,- / € 700 + Prüfungsgebühren
(Ratenzahlung ist möglich)

Ulla Meyer-Burke

Für pädagogische Fachkräfte ist Ulla Meyer-Burke die Gesprächspartnerin in der VHS.
Frau Meyer-Burke berät Sie in allen Fragen der Weiterbildung, nimmt Ihre Anregungen und Vorschläge gern entgegen und ist an Ihren Erfahrungen aus Kursen und Lehrgängen interessiert.

Sie erreichen Ulla Meyer-Burke unter 04471 9469-20 oder meyer-burke@vhs-cloppenburg.de.

vhsConcept

Fachkraft Kleinstkindpädagogik im Kindergarten (VHS)

Junge Eltern, die berufstätig sind oder wieder sein wollen, brauchen eine verlässliche Kinderbetreuung auch für ihre unter 3-jährigen Kinder. Diese wird inzwischen in vielen Kindergärten angeboten. Das erzieherische Personal muss sich für die Betreuung und Förderung der Kleinen besonders qualifizieren, da ihre sachgerechte Betreuung und Förderung eine große Bedeutung für die Entwicklung hat.
Mit der Fortbildung Fachkraft Kleinstkindpädagogik erhalten ErzieherInnen in 170 Ustd. eine differenzierte, den neuesten pädagogischen Erkenntnissen angepasste Qualifikation für diese Arbeit, die sie mit einem landeseinheitlichen Zertifikat von vhsConcept nachweisen können.

Inhalte/Zertifikat

- Bildung und pädagogische Ansätze in Kindergarten und KiTa
- Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
- Lern- und Bildungsprozesse bei Kindern unter 3 Jahren
- Die individuelle Entwicklung - Beobachtung und Förderung
- Organisation: Kleinstkinder im Kindergarten
- Gestaltung des pädagogischen Alltags
- Rolle/Selbstverständnis der MitarbeiterInnen
- Erziehungspartnerschaft mit Eltern
- Hausarbeit und Fachgespräch

Ulla Meyer-Burke, Dozententeam

5101 Unverbindlicher Infotermin
Die 15. Sept. 2015, 18 Uhr, VHS
€ 690,- / € 640,- + Prüfungsgebühren
(Ratenzahlung ist möglich)

vhsConcept

Professionelle Kommunikation und Beratungskompetenz (VHS)

Menschen in beratenden oder ehrenamtlichen Berufen, die ihre kommunikativen und beratenden Kompetenzen erweitern möchten, sind herzlich eingeladen. Sie haben es oft mit Situationen zu tun, die sehr individuelle Anforderungen an ihre Gesprächsführung stellen - Konfliktfähigkeit und die Fähigkeit, andere Menschen kompetent beraten zu können sind dabei gefragt.
Im Lehrgang werden Kommunikationstheorien und kommunikationspsychologische Ansätze vorgestellt. Die wertschätzende Haltung dem anderen gegenüber wird reflektiert, Selbsterfahrung und Selbstreflexion sowie Kenntnis über den eigenen Lebensweg werden einbezogen.
Der Lehrgang erstreckt sich über etwa 1 Jahr, umfasst 168 Ustd. und schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept bescheinigt.

Inhalte/Zertifikat

- menschliche Entwicklungsstufen
- Besonderheiten der Lebensphasen
- das psychische System des Menschen
- psychische Erkrankungen, Suchterkrankungen und Therapieformen
- Grenzen der Beratung
- Gruppenprozesse / Teamentwicklung
- Burn-out-Prophylaxe
- Techniken und Methoden
- Reflexion an Praxisbeispielen und Fällen
- Supervision

Ulla Meyer-Burke, Dozententeam

5102 Unverbindlicher Infotermin
Mo 28. Sept. 2015, 17.30 Uhr, VHS

Zertifikatsabschlüsse für päd. Fachkräfte

vhsConcept

Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten Nachweis der heilpädagogischen Qualifikation (VHS)

Die gemeinsame Erziehung und Bildung von Kindern mit und ohne Beeinträchtigungen gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereichs. KiTa-Einrichtungen, die integrativ arbeiten wollen, müssen nachweisen, dass sie qualifiziertes Personal haben. Neben heilpädagogischen Fachkräften werden auch sozialpädagogische Fachkräfte (ErzieherIn/ SozialpädagogIn), mit heilpädagogischer Zusatzqualifizierung anerkannt.

Der Lehrgang mit 260 Ustd. ist durch das Nds. Kultusministerium anerkannt und kann berufsbegleitend absolviert werden. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept bescheinigt.

Inhalte/Zertifikat

- Integrative Erziehung und ihre gesetzlichen Grundlagen
- Entwicklung und Lernen bis zum Schulalter
- Beeinträchtigungen kindlicher Entwicklung
- Pädagogisch-didaktische Ansätze
- Integrative therapeutische Intervention
- Theorie und Praxis projektorientierter Planung
- Wahrnehmung-Bewegung-Kommunikation
- Kinder mit „schweren Behinderungen"
- Der integrative Kindergarten als Erfahrungsraum
- Kinder in den ersten Lebensjahren (unter 3)

Ulla Meyer-Burke, Dozententeam

5103 Unverbindlicher Infotermin
Mo 21. Sept. 2015, 17 Uhr, VHS,
€ 975,- / € 910,- + Prüfungsgebühren
(Ratenzahlung ist möglich)

vhsConcept

Fachkraft Inklusion Fortbildung für päd. Fachkräfte (VHS)

Inklusionspädagogik geht von einer Welt der Vielfalt aus. Darum ist es Ziel dieser Fortbildung, die Lern- und Ausbildungsfähigkeit von Menschen mit Migrationshintergrund, aus benachteiligten oder bildungsfernen Milieus und für Menschen mit besonderen körperlichen oder geistigen Voraussetzungen zu erhöhen. Durch Inklusion soll die soziale und kulturelle Teilhabe von Kindern, Jugendlichen und Eltern gefördert werden. Das pädagogische Fachpersonal braucht dazu ein besonderes Reflexionsvermögen, Gespür für „Barrieren" und Wissen über die Grundzüge des kommunikativ-kooperativen Lernens.
Der Lehrgang umfasst 172 Ustd. und wird mit der landeseinheitlichen Zertifikatsprüfung von vhsConcept abgeschlossen.

Inhalte/Zertifikat

- Theoretische Grundlagen der Inklusion
- Förderung von Vielfalt, Demokratie und Toleranz, Praxiskonzepte und Methoden
- Vorurteilsbewusstsein, Differenz und Diskriminierung
- Sensibilisierung für Gender und andere Dimensionen von Vielfalt
- Interkulturelle Kompetenz
- Inklusive Pädagogik in der Praxis (Lern- und Spielumgebung, inklusives Spiel- und Lernmaterial)
- Beobachtung und Dokumentation
- Kommunikations-/ Konfliktmanagement
- Erziehungspartnerschaft

Ulla Meyer-Burke, Dozententeam

5104 Unverbindlicher Infotermin
Mo 23. Nov. 2015, 17.30 Uhr, VHS,
€ 750,- / € 700,- + Prüfungsgebühren
(Ratenzahlung ist möglich)

Fachkraft Inklusion Fortbildung für päd. Fachkräfte 2014/2015

Ulla Meyer-Burke, Dozententeam

Fortsetzung nach den Sommerferien
am Fr 11. Sept. 2015, 17.30 Uhr, VHS

Kinder- und jugendgerechte Spielplätze inklusiv gestalten

In diesem Kurs geht es um die Frage, inwiefern die Außenanlagen von Kinder- und Jugendeinrichtungen inklusiv gestaltet werden können. Dabei werden die Vielfalt der Gestaltungsmöglichkeiten wie auch die individuellen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen näher in den Blick genommen. Neben der theoretischen Einführung wird interaktiv praktisch gearbeitet.

Frühjahr 2016

Christina Schrandt, Garten- und Landschaftsgestalterin, Fachkraft Inklusion

5105 Die 15. März 2016, 14 Uhr, VHS, € 20,-

Der Kommunale Index für Inklusion – Worum geht es?

Inklusion? Fragen über Fragen! Diese Veranstaltung bietet den Raum, mit der Leiterin der Fachstelle für Inklusion der Stadt Oldenburg Susanne Jungkunz gemeinsam über Inklusion nachzudenken und das Praxishandbuch „Kommunaler Index für Inklusion" kennenzulernen. Sie können sich mit anderen austauschen, um ggf. selbst aktiv zu werden. Machen Sie mit! Eingeladen sind Menschen in unserer Region, Vertreter/innen aus Verwaltung, Politik, Institutionen, Vereinen, kurzum: alle die Interesse an diesem Thema haben. „Inklusion ist mehr als Behinderung und mehr als Schule!" (Susanne Jungkunz).

Frühjahr 2016

Susanne Jungkunz, Leiterin der Fachstelle Inklusion Oldenburg

5106 Do 21. Jan. 2016, 19.30 Uhr, VHS

Sichern Sie sich Ihre Bildungsprämie durch eine Bildungsberatung vor Kursbeginn!
Vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin unter 04471 88454 25 .
Alle Informationen zu den aktuellen Voraussetzungen unter www.bildungspraemie.info

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

VHS-Qualifizierungsangebote an KiTa und Krippe

vhsConcept

Systemische Familienberaterin/ Systemischer Familienberater (VHS)

Systemisches Denken und Handeln hat sich in allen beratenden und therapeutischen Arbeitsfeldern bewährt. Probleme werden dabei nicht isoliert betrachtet, sondern im Zusammenhang mit den beteiligten Elementen gesehen.
Die berufsbegleitende Qualifizierung zur systemischen Familienberatung richtet sich an Menschen in sozialen, pädagogischen und beratenden Tätigkeiten, die mit (Teil-) Familien und Paaren arbeiten.
Ziel ist die Professionalisierung durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. So steht im Vordergrund des Qualifizierungskurses die Erweiterung der Handlungskompetenzen in der Arbeit mit Familiensystemen.
Persönliche Erfahrungen können eingebracht werden. Der Lehrgang wird berufsbegleitend durchgeführt und umfasst 168 Ustd. in ca. 1 Jahr.
Die erfolgreiche Prüfung wird durch ein Zertifikat von vhsConcept bescheinigt.

Inhalte/Zertifikat

- Soziales Wirken und systemisches Modell
- Kommunikation mit Familien
- Krisengespräche mit (Teil-)Familien
- Familien-Rekonstruktionen
- Suchtstrukturen in Familien
- Selfcare der FamilienberaterInnen
- Kolloquium

Ulla Meyer-Burke, VHS
José Teixeira, Dipl. Sozialpädagoge
Systemischer Familientherapeut

5107 Unverbindlicher Infotermin
Mo 21. Sept. 2015, 18.30 Uhr
Kursbeginn Fr 6. Nov. 2015, 18 Uhr,
VHS, € 1250,- + Prüfungsgebühren
(Ratenzahlung ist möglich)

vhsConcept

Systemische/r FamilienberaterIn Aufbauseminar

Intensivierung und Vertiefung der Kenntnisse und Kompetenzen aus dem Lehrgang „Systemische/r FamilienberaterIn (VHS)"

Inhalte

- Systemisches Fragen in der systemischen Familienberatung
- Genogrammarbeit in der systemischen Familienberatung
- Aufstellungsarbeit in der systemischen Familienberatung

Die Fortbildung umfasst 68 Ustd., die erfolgreiche Teilnahme an Seminar und Kolloquium wird mit einem Zertifikat von vhsConcept bescheinigt.

Ulla Meyer-Burke, Dozententeam

5108 Bitte erfragen Sie die Termine unter Tel. 04471 9469-20
€ 600,- / € 550,- + Prüfungsgebühren
(Ratenzahlung ist möglich)

Erziehung und Arbeit in Krippe und Kindergarten heute AK für MitarbeiterInnen

5109 Do 10. Sept. 2015, 8 Uhr, VHS
Informieren Sie sich bei
Ulla Meyer-Burke, 04471 946920.

Dr. Marco Wehr

Fachtagung

20. Fortbildungstag für pädagogische Fachkräfte

am 3. März 2016 Kreishaus und VHS

Wie kleine Kinder uns das Lernen lehren Dr. Marco Wehr, Physiker, Philosoph, Tänzer

Das Programm wird im Dezember 2015 verschickt, Informationen
Ulla Meyer-Burke, 04471 946920.

Die Trägergemeinschaft Cuxhaven – Ein Kooperationsmodell für die Erziehung von behinderten und nichtbehinderten Kindern

Auf der Tagesveranstaltung lernen interessierte päd. Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen das Kooperationsmodell für flächendeckende Erziehung behinderter und nichtbehinderter Kinder kennen. Gemeinsam wird danach eine Kindertageseinrichtung besucht.

Joachim Büchsenschütz, Fachbereichsleitung, Fachberatung d. DRK Kindertagesstätten

5111 Die 6. Okt. 2015
Informieren Sie sich bei
Ulla Meyer-Burke, 04471 946920,
meyer-burke@vhs-cloppenburg.de

KITAS FÜR DEMOKRATIE

Projekt der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung, gefördert vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur

Partizipation in der Kita – „Mach mit!" bis „Entscheide selbst!"

Erzieherinnen erhalten Anregungen für mehr Partizipation der Kinder in Kitas, die zeitnah in die Alltagspraxis einfließen können.
Dass Kinder ein Recht auf eigene Entscheidungen und Teilhabe haben, steht im Nds. Orientierungsplan für Bildung und Erziehung. So sagen es auch die Kinderrechte und so sagt es unser professionelles Bewusstsein. Nur wie setzen wir die Forderung um? Mut, Zeit und die Bereitschaft, eigene Macht abzugeben und Kindern zu vertrauen sind Grundvoraussetzungen. Es geht um rechtliche Grundlagen, praktische Anregungen und weitere Schritte zu mehr Partizipation in der eigenen Einrichtung.

Judith Linde-Kleiner, Erziehungswissenschaftlerin, Abenteuer- u. Erlebnispädagogin

5112 Do 15. Okt. 2015, 9.30 - 16 Uhr, VHS
€ 5,- Anmeldeschluss: 8. Okt. 2015

VHS-Qualifizierungsangebote an KiTa und Krippe

„Meilensteine der Bewegungsentwicklung – Grundlage auch für die Sprachentwicklung"

Im ersten Lebensjahr setzt sich das Kind aktiv mit all seinen Sinnen aktiv mit seiner Umwelt auseinander. Meilensteine der Bewegungs- und Sprachentwicklung werden gemeistert. Ebenfalls erlernt das Kind in einer engen sozial-emotionalen Bindung dialogische Fähigkeiten und Verhaltensweisen.
Immer wieder begegnen uns Kinder, die Entwicklungsschritte nicht so gehen können wie erwartet. Auffälligkeiten treten auf, z. B. motorische Unruhe, feinmotorische Schwierigkeiten, verkrampfte Stifthaltung, niedriger Muskeltonus, kein Mundschluss, Sprach- und Bewegungsschwierigkeiten, Konzentrations- und Verhaltensauffälligkeiten.
Der Alltag scheint anstrengend und ermüdend für sie zu sein. Sie fühlen sich überfordert, leiden unter Stimmungsschwankungen und können ihre möglichen Leistungen nicht abrufen. Trotz intensiver Zuwendung und Förderung bleiben die offensichtlich intelligenten Kinder häufig hinter ihren Möglichkeiten zurück.
In der Fortbildung erhalten Sie zunächst einen Einblick in den neuromotorischen Aufrichtungsprozess und lernen Abweichungen und deren Auswirkungen bis ins Schulalter kennen. Die Inhalte orientieren sich an den Arbeiten von Dr. Wibke Bein-Wierzbinski, Hamburg.
Nachfolgend werden bewegungstherapeutische Praxisanregungen für den Krippen- und Kindergartenalltag vermittelt.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Margret Wilken-Berger, Dipl.-Soz.Päd.
Entwicklungs- und Lerntherapeutin nach PäPKi®, Motopädin

5113 Tagesseminar Do 12. Nov. 2015
9-16 Uhr, VHS, € 50,-

Die Begegnung „Kind und Feuer" sicher und altersgerecht gestalten

Feuer übt eine große Faszination auf Kinder aus, aber Bildungsarbeit mit Kindern und Feuer gilt in vielen Kitas als Tabu. Unsicherheiten beim päd. Personal und Verbote der Träger bewirken, dass Lernerfahrung mit Feuer meist ausgeklammert wird.
„Feuer-Bildung" auf der Basis von Übungen und Spielen ist ein prämierter Ansatz, Kindern die entwicklungspsychologische notwendige Begegnung mit selbstgemachtem Feuer zu ermöglichen und damit kindliche Feuerfaszination in verantwortungsbildende Bahnen zu leiten.
Fachkräfte aus dem Elementar- und Primarbereich lernen, den Umgang mit „Feuer" nachhaltig mit Kindern zu erarbeiten und zu verankern.
Die Weiterbildung erfordert keine feuersicherheitsspezifischen „Extras" bzw. Genehmigungen, da alle Feuerübungen für die Bildungsarbeit mit Kindern und Jugendlichen für die übliche Raumsituationen konzipiert sind. Theoretische und praktische Kenntnisse über die Vermittlung einer altersgerechten Feuerkompetenz für Kinder ab 5 Jahren werden vermittelt.

Frühjahr 2016

Jutta Sajovitz-Bommes, Birgit Morthorst
Pädagoginnen

5114 Bitte erfragen Sie den Termin
für 2016 unter 04471 94690.

„Technik und Handwerk mit dem Schwerpunkt Holz und Metall"

Technik und Handwerk spielen in unserer Welt eine wichtige Rolle: Es gibt kein Haus ohne Holz und Metall, kein Handy würde klingeln, Auto- oder Radfahren wären ohne Metall nicht möglich.
Mit diesem 2-tägigen Fortbildungsangebot können die päd. Fachkräfte im HdkF die handwerklichen Kompetenzen um den Schwerpunkt Metall erweitern.
Nach der theoretischen Einführung lernen sie den sachgerechten Umgang mit Werkzeugen für die Metallbearbeitung kennen, den sie im praktischen Teil intensiv ausprobieren. Die erworbenen handwerklichen Fertigkeiten und Ideen können dann im KiTa-Alltag mit den Kindern umgesetzt werden.

Frühjahr 2016

Jutta Sajovitz-Bommes, Pädagogin
Iris Sieker, nifbe Netzwerkmanagerin

5115 Bitte erfragen Sie den Termin
für 2016 unter 04471 94690.

„Haus der kleinen Forscher" (HdkF) – neu dabei die Grundschule!

Naturwissenschaften, Mathematik und Technik in KiTa, Hort und Grundschule

Zahlreiche KiTa im Landkreis haben sich in den letzten Jahren dem Bildungskonzept „Haus der kleinen Forscher" (HdkF) angeschlossen, in ihnen wird experimentiert, beobachtet, gefragt, erklärt. Spielerisch begreifen die Kinder rätselhafte naturwissenschaftliche Phänomene.
Die im „Haus der kleinen Forscher" fortgebildeten ErzieherInnen erleben, wie sich bei ihren Schützlingen Neugier und Forscherdrang wunderbar ergänzen und bringen in der vorschulischen KiTa wichtige Fähigkeiten der Kinder auf den Weg.

Seit 2009 führt die VHS Cloppenburg Einführungs- und Vertiefungsworkshops für Erzieherinnen zu günstigen Konditionen durch. Ab 2010 hat Ursula Meyer-Burke das Netzwerk „Haus der kleinen Forscher" im Landkreis Cloppenburg aufgebaut und konnte als Netzwerkkoordinatorin die Plakette „Haus der kleinen Forscher" aus Berlin an 13 aktive Einrichtungen in vielen Gemeinden übergeben.
2013 hat die Berliner Stiftung „Haus der kleinen Forscher" ihr naturwissenschaftliches Förderangebot auf 6- bis 10-jährige Kinder ausgeweitet.
Im Sinne einer anschlussfähigen Bildungskette richtet sich das gesamte Angebot mit Fortbildungen und Materialienkoffern nun auf die Altersgruppen der drei bis 10-jährigen Kinder.
In den Workshops wird damit zugleich der wichtige Austausch zwischen KiTa- und Grundschulfachkräften und der Übergang der Kinder in die Schule gefördert.
Die Veranstaltungen sind als Lehrerfortbildung anerkannt.

HdkF-Anmeldungen

zu den einzelnen Veranstaltungen können bis eine Woche vor Beginn erfolgen.

ErzieherInnen im „Haus der kleinen Forscher" (HdkF)

Inhouse

Die einzelnen Tagesseminare können nach Absprache auch als „Inhouse Seminar" in KiTa-Einrichtungen gebucht werden.

Einführungsworkshop I
WASSER – von den Dingen lernen

Der Einstiegsworkshop „Wasser" führt in Programm und Thematik „Haus der kleinen Forscher" ein, erläutert den pädagogischen Ansatz und vermittelt Methoden der kindgerechten Beschäftigung mit Naturwissenschaften, Mathematik und Technik. Alle Versuche sind leicht durchzuführen und machen Spaß! Im Umgang mit Wasser lässt sich viel entdecken und umfangreich experimentieren, die Neugier wird geweckt, ebenso wie das Staunen und die Lust am Ausprobieren und Lernen. Dabei werden zugleich Sprach- und Sozialkompetenzen gefördert.

Beate Steenken, Dipl. Biologin

5116 Tagesseminar Do 5. Nov. 2015
9-16.30 Uhr, VHS, € 25,-

Einführungsworkshop II
LUFT – die richtige Frage zur richtigen Zeit

Aufbauend zum Workshop Wasser folgen Experimente zum Thema Luft. Schwerpunkte sind das Methodentraining, die Motivierung der Kinder zum selbsttätigen „Lernen von den Dingen", die Rolle der Fachkraft in der KiTa als Lernbegleitung. Durch die richtige Frage zur richtigen Zeit wird das Kind zum Forschen motiviert, aber wie geht das genauer? Die erfahrenen HdkF-Trainerinnen zeigen es ihnen.

Beate Steenken, Dipl. Biologin

5117 Tagesseminar Do 21. Jan. 2016
9-16.30 Uhr, VHS, € 25,-

Vertiefungsworkshop
Updates „WASSER / LUFT"

Dieses ‚Update' bietet neue Ideen und Konzepte zu den beiden Basisworkshops Wasser und Luft. TeilnehmerInnen, die vor 2013 an diesen Workshops im HdkF teilgenommen haben und ihre Erfahrungen mit neuen kreativen Ideen ergänzen möchten, sind herzlich eingeladen.

Beate Steenken, Dipl. Biologin

5118 Tagesseminar Do 19. Nov. 2015
9-16 Uhr, VHS, € 25,-

Vertiefungsworkshop
„Licht – Farben – Sehen"

Sind nachts wirklich alle Katzen grau? Gibt es farbige Schatten? Welche Farbe hat das Licht? Licht, Farben und das Sehen begleiten uns jeden Tag, erfreuen uns, hellen die Stimmung auf. Farben begleiten das Kirchenjahr oder stellen Symbole dar. Es gibt viele Anlässe zum Entdecken, Forschen und Experimentieren wie auch Anlässe zur Gestaltung von lehrreichen Projekten.

Frühjahr 2016

Beate Steenken, Dipl. Biologin

5119 Tagesseminar Do 25. Febr. 2016
9-16 Uhr, VHS, € 25,-

Vertiefungsworkshop
Update „Sprudelgase und Elektrizität"

Haben Sie vor 2013 an einem der Workshops Sprudelgase oder Elektrizität teilgenommen und haben Sie Spaß an der Umsetzung dieser Themen mit den Kindern in Ihrer Einrichtung? Dann bietet dieses ‚Update' tolle neue Entdeckungen und Experimente.

Frühjahr 2016

Beate Steenken, Dipl. Biologin

5120 Tagesseminar Mo 11. April 2016
9-16 Uhr, VHS, € 25,-

Weitere Vertiefungsworkshops zu den Themenbereichen: Akustik, Magnete, Mathematik und Astronomie können auf Anfrage angeboten werden.

In Kooperation mit dem Waldpädagogikzentrum Alhorn

Experimentieren und Forschen im Wald

Wir gehen auf Expedition und erleben in einem bunten Ansatz die Natur. Dabei erstellen wir ein Forschertagebuch, erleben die natürlichen Zusammenhänge des Waldes und sind mit vielen Experimenten, Spielen und natürlich einem Forscherrucksack unterwegs. Der Weg bietet Raum für einen ausführlichen Erfahrungsaustausch, bei dem die TeilnehmerInnen eigene Projektideen zum Thema Wald vorstellen können.
Bitte bringen Sie Verpflegung mit.

Frühjahr 2016

Beate Steenken, Dipl. Biologin

5121 Do 26. Mai 2016, 9-16 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Alhorner Fischteiche, € 25,-

Kinder brauchen Glücksmomente! Und ihre Eltern auch.

Inhaltliche Angaben auf S. XX, Nr. 1040

Peter Bergholz
Fr 13. Nov. 2015, 19 Uhr, VHS, € 8,-

Drahtseilakt Erziehung: Fördern und Fordern ohne Druck

Inhaltliche Angaben auf S. XX, Nr. 1041

Stephan Valentin
Die 2. Febr. 2016, 20 Uhr, VHS, € 8,-

Warum Kinder Lernkünstler sind

Inhaltliche Angaben auf S. XX, Nr. 1042

Dr. Marco Wehr
Mi 2. März 2016, 20 Uhr, VHS, € 8,-

„Ich bin so wütend!" – Aggressives Verhalten und Wutausbrüche von Kindern besser verstehen lernen

Inhaltliche Angaben auf S. XX, Nr. 1043

Dr. Malte Mienert
Fr 20. Mai 2016, 19.30 Uhr, VHS, € 8,-

Gewaltfreie Kommunikation

Inhaltliche Angaben auf S. XX, Nr. 2305

Leo Morgentau, Lehrerin für Stressbewältigung
Fr 9. Okt. 2015, 15-18 Uhr, VHS, € 30,-

LehrerInnen und päd. MitarbeiterInnen an Grundschulen

vhsConcept

Pädagogische/r MitarbeiterIn an Grundschulen mit Zertifikatsabschluss

Päd. MitarbeiterInnen an Grundschulen nehmen verschiedene Aufgaben wahr. Sie

- betreuen Kinder nach dem Unterricht
- ergänzen das Unterrichtsangebot (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, kreatives Gestalten etc.)
- unterstützen Lehrkräfte im Unterricht
- begleiten den Schwimmunterricht
- beaufsichtigen und betreuen Klassen bei kurzfristigen Lehrerausfällen

Für diese Aufgaben können sich pädagogisch vorgebildete und in der Erziehung und Kinderbetreuung sehr erfahrene Menschen qualifizieren.
Der Lehrgang umfasst 105 Unterrichtsstunden plus 20 Stunden Hospitation in einer Grundschule.

Inhalte

- Organisations- und Rechtsfragen
- Pädagogik / Methodik / Didaktik
- Kommunikation mit Kindern
- Unterrichtsergänzende Angebote
- Ganztagsschulen und
- Inklusion

Ulla Meyer-Burke, Dozententeam

5132 Unverbindlicher Infotermin
Mo 14. Sept. 2015, 18.45 Uhr, VHS
€ 320,- / € 290,- + Zertifikatsgebühr

Arbeitskreis Grundschultag im Oldenburger Münsterland

Franz-Josef Meyer, Grundschullehrer

5130 Informieren Sie sich bei
Ulla Meyer-Burke, Tel. 04471 9469-20

Grundschultag

21. Grundschultag im Oldenburger Münsterland am Mo 1. Febr. 2016

Die jährliche Fachtagung für Lehrerinnen und Lehrer der Primarstufe findet auch 2016 wieder in Cloppenburg statt. Sie wird z. Zt. durch ein Lehrerteam und die VHS vorbereitet. Die Einladungen werden im Dezember an die Grundschulen verschickt und in der Presse veröffentlicht.

vhsConcept

Pädagogische/r MitarbeiterIn an Sekundarstufen I Ergänzungsmodul

In den Ausbau von Ganztags- und Gesamtschulen durch die Nds. Landesregierung ist verstärkt der Einsatz Päd. MitarbeiterInnen einbezogen.
Das Lehrgangskonzept „Pädagogische/r MitarbeiterIn an Grundschulen" bildet die Zugangsvoraussetzung für dieses Ergänzungsmodul.
Auf der Grundlage der Praxiserfahrungen bereitet es auf neue, interessante Aufgaben vor.
Nach erfolgreichem Abschluss-Colloquium erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat von vhsConcept.

Inhalte des 40 Unterrichtsstunden umfassenden Lehrgangs

- Entwicklungspsychologie und Pubertät von Heranwachsenden
- Umgang mit Aggressivität, konstruktive Streitkultur
- Theorie und Praxis projektorientierten Handelns (Projektmanagement)
- Demokratie-Lernen
- Zusammenarbeit mit SchulsozialpädagogInnen, Lehr- und Beratungskräften
- Rechtliche Rahmenbedingungen des schulischen Ganztags

Ulla Meyer-Burke

5133 Unverbindlicher Infotermin
Mo 14. Sept. 2015, 19.30 Uhr, VHS

Aufbaumodul Inklusion für Päd. MitarbeiterInnen an Grundschulen

Durch die landesweite Einführung der inklusiven Schule zum Schuljahr 2013/2014 ist auch für päd. MitarbeiterInnen im Vertretungs- bzw. Betreuungsbereich ein Fortbildungsbedarf entstanden.
Mit der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung Hannover haben Erwachsenenbildner und päd. Fachkräfte das Modellprojekt „Aufbaumodul Inklusion für Pädagogische MitarbeiterInnen an Grundschulen" konzipiert und erprobt. Das Nds. Ministerium für Wissenschaft und Kultur fördert die Weiterbildung.
Eine Qualifizierung als Päd. MitarbeiterIn an Grundschulen ist Voraussetzung zur Teilnahme. Die Interessenten müssen an einer Schule tätig sein oder nachweisen, dass sie lehrgangsbegleitend an einer Schule hospitieren können. Die Fortbildung Inklusion umfasst 70 Ustd. in vier Modulen an der VHS:

- M1: Grundlagen der Inklusion (15 Ustd.)
- M2: Inklusive Haltung (15 Ustd.)
- M3: Pädagogische Handlungsmöglichkeiten (30 Ustd.)
- M4: Abschlussreflexion (10 Ustd.)

Hinzu kommen Selbstlernphasen (20 Ustd.) sowie die schriftliche Reflexion des Praxistransfers mit einem „Praxisbericht" (10 Ustd.).

Ulla Meyer-Burke, Dozententeam

5134 Unverbindlicher Infotermin
Mo 14. Sept. 2015, 19.30 Uhr, VHS

Experimentieren und Forschen in der Grundschule für päd.MitarbeiterInnen

Experimentieren und Forschen kann sehr gut als unterrichtsergänzendes Angebot in Sachkunde wie auch zur spannenden Gestaltung offener Betreuungsangebote genutzt werden.
Wie das Element Wasser mit allen Sinnen erlebt und naturwissenschaftlich erfassbar wird, zeigen praktische Übungen im Workshop. Der spielerisch-forschende Umgang mit dem Element Wasser regt Erwachsene wie Kinder zum Staunen und Fragen an und schafft so die motivierende Grundlage: mehr wissen zu wollen, Erklärungen zu suchen und sich ganz nebenbei auch in den Sprach – und Sozialkompetenzen weiter zu entwickeln.
Die Betreuungskräfte lernen naturwissenschaftliche Themen methodisch umzusetzen und reflektieren ihre Rolle als LernbegleiterIn.

Frühjahr 2016

Beate Steenken, Dipl. Biologin

5135 Tagesseminar Sa 12. März 2016
9-16 Uhr, VHS, € 25,-

in Kooperation mit Colegio, e.V. für Lernhilfen

AK pädagogische Mitarbeit an Förderschulen

Die Themen „Besonderheiten der Kommunikation und des (sprachlichen) Umgangs mit Kindern" sowie „Gestik und Mimik in pädagogischen Zusammenhängen" stehen auf dem Programm.
Ansprechpartnerin ist Doris Ostendorf

Doris Ostendorf

5136 Ab Fr 18. Sept. 2015, 8.30 Uhr
weitere Termine nach Absprache

Fortbildung für ehrenamtliche FlüchtlingshelferInnen

Doris Ostendorf

ist Ihre Ansprechpartnerin für den Bereich der Dozenten- und Ehrenamtlichen-Fortbildung.
Sie organisiert insbesondere die Qualifizierungen für den Deutschunterricht in den Integrationskursen und würde gerne die Vorbereitung der Ehrenamtlichen auf neue Aufgaben in der Flüchtlingshilfe mit engagierten Menschen in den Gemeinden gemeinsam weiterentwickeln.
Kontaktieren Sie Frau Ostendorf unter 04471 9469 0 oder ostendorf@vhs-cloppenburg.de .

Qualifizierung für den Anfangsunterricht *Deutsch* zur ersten Orientierung für AsylbewerberInnen in den Gemeinden

Ohne Vorwissen und Erfahrungen in der Vermittlung von Deutsch als Fremdsprache kann die Verständigung auch im Kleingruppenunterricht schwierig und entmutigend sein. In unserer Qualifizierung für den Erstunterricht Deutsch für Asylsuchende hilft Ihnen eine erfahrene, professionelle Dozentin für Deutsch als Fremdsprache. Es geht um den Einstieg, Methoden wie Visualisierung, Helferprinzip, nonverbale Kommunikation, Lernmaterialien etc.

Susanne Lingnau, zertifizierte Dozentin Deutsch als Fremdsprache
5170 Sa 10. Okt. 2015, 10-16 Uhr, VHS

Kultursensibel handeln im Unterricht mit multikulturellen Gruppen Fortbildung für SprachvermittlerInnen und FlüchtlingshelferInnen

Menschen aus verschiedenen Kulturen mit unterschiedlichen Sprachen, Kommunikationsformen, Wertvorstellungen in einer Gruppe zu unterrichten und zu betreuen verlangt Einfühlung und multikulturelle Kenntnisse. Man muss wissen, was man zu wem wie sagt oder wann man lieber schweigt. Und auch der fremde Partner weiß ja nichts oder wenig über unsere Kultur, so dass beide Seiten das, was sie nicht verstehen, durch Interpretation und Annahmen ersetzen. Was wissen wir, was vermuten wir und was interpretieren wir? In dieser Fortbildung werden Blicke zunächst auf die eigene Kultur geworfen um typische Verhaltensweisen und Unterscheidungsmerkmale sichtbar zu machen. Damit gelingt es fremde Kulturkreise besser wahrzunehmen. Missverständnisse, Unsicherheiten oder gar Ängste können erheblich reduziert werden. In konkreten Übungssituationen werden kultursensible Möglichkeiten des Handelns und Reagierens deutlich.

Rodica Bührmann, interkulturelle Bildung und Beratung
5171 Fr 16. Okt. 2015, 14-18 Uhr, VHS

Trauma und posttraumatische Belastungsstörung nach Flucht und Vertreibung

Eine Vielzahl von Flüchtlingen aus aktuellen Kriegs- und Konfliktgebieten ist traumatisiert. Vertreibung, Zerstörung des Heimatortes, Haft und Folter, Lebensgefahr und grausame Fluchterfahrungen sind extreme Belastungen, die häufig zu Traumafolgeschäden führen.
Besondere Risikofaktoren wie ein geringes Alter, frühere belastende Erfahrungen und Lebensbedingungen, Gewaltverbrechen u.a. können zu einer posttraumatischen Belastungsstörung führen. Diese Erkrankung tritt nach schwersten, katastrophalen Belastungssituationen auf und ist durch ein ständiges Wiedererinnern und Wiedererleben des Traumas charakterisiert. Ein phobisches Vermeidungsverhalten, Freudlosigkeit und Teilnahmslosigkeit sowie Übererregbarkeit sind die Folgen dieser quälenden und bedrohlichen Erkrankung. Dr. Kampschulte stellt die wesentlichen Anzeichen und Manifestationen einer posttraumatischen Belastungsstörung vor und informiert über den sensiblen Umgang mit den Betroffenen. Welche Therapie möglich und wie sie einzuleiten ist, sind wichtige Fragen im Umgang der Ehrenamtlichen und Kontaktpersonen mit Flüchtlingen.

Dr. Gabriele Kampschulte, Klinik für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Quakenbrück
5172 Mi 4. Nov 2015,19 Uhr VHS, € 5,-

Dozentenfortbildungen

Kommunikationsübungen für einen sprechintensiven Deutschunterricht

In den Integrationskursen Deutsch als Fremdsprache müssen Menschen aus vielen Ländern zunächst gemeinsam die Alltagssprache sprechen und verstehen lernen. Dabei spielen Hörverstehen und aktives Sprechen die Hauptrolle. Es gilt Unterrichtsmethoden einzusetzen, mit denen die Teilnehmenden effektiv zum Sprechen gebracht werden.
SprachdozentInnen der Integrationskurse Deutsch lernen viele kommunikative Übungen in konkreten Lernsituationen kennen.

Dr. Barbara Kappenberg
5173 Fr 9. Okt 2015, 13-17 Uhr, VHS

Aktivierende und kommunikative Unterrichtsmethoden in der Erwachsenenbildung

Fachlich versierte MitarbeiterInnen aus Einrichtungen oder Betrieben, die als DozentInnen in der Erwachsenenbildung arbeiten (wollen), brauchen methodische und didaktische Anleitung zum Unterrichten. Die Lehr- Lernmethoden haben sich verändert, heute ist eine mehr kommunikative, handlungsorientierte Unterrichtsführung angesagt. Die Lernenden sind wesentlich aktiver am Lernprozess beteiligt, was nachweislich zu besseren Lernergebnissen mehr Freude am Lernen beiträgt.
Die Fortbildung für DozentInnen umfasst verschiedene praktische Sequenzen im Unterrichtsablauf.

Dr. Barbara Kappenberg,
Dozentin für Kommunikation und Beratung
5174 Di 17. Nov 16.30 Uhr

Gabriele Kalvelage

ist stellvertretende VHS-Direktorin und Fachbereichsleiterin für allgemeine berufliche und kaufmännische Weiterbildung. Mit Ihren Fortbildungsideen, kritischen oder positiven Anmerkungen helfen Sie, das Programm kundenfreundlich und aktuell zu halten.
Bei Frau Kalvelage können Sie auch „Weiterbildung bestellen" – für Ihren Betrieb, Ihr Team, den Verein.
Nehmen Sie Kontakt auf unter 04471 946919 oder kalvelage@vhs-cloppenburg.de

Pädagogische und organisatorische Rahmenbedingungen der VHS-Arbeit

DozentInnen erhalten Informationen über die wichtigsten institutionellen, organisatorischen und pädagogischen Rahmenbedingungen für eine freie Tätigkeit an der VHS Cloppenburg. Thematisiert werden

- die gesetzlichen Grundlagen der VHS als Träger der freien Erwachsenenbildung (EB)
- Rahmenbedingungen der Mitarbeit
- Lehren und Lernen in der EB heute
- Qualitätsmanagement nach ISO
- Perspektiven und Ideen für die EB

Die Teilnahme neuer KursleiterInnen ist sehr erwünscht.

Doris Ostendorf, VHS-Direktorin
5175 Fr 27. Nov 2015, 16-18 Uhr, VHS

NLP-Neurolinguistische Programmierung – eine Einführung

Sie haben schon von NLP gehört und sind sich noch nicht sicher, ob es das Richtige für Sie ist?
Dann kommen Sie doch einfach zum NLP-Starter Wochenende und erfahren aus 1. Hand, was genau NLP ist und was es leisten kann. Sie werden mit einfachen Inhalten und Fertigkeiten vertraut gemacht und erfahren, wie sich Ihre eigene Wahrnehmungsfähigkeit verbessert. Durch praktische Übungen wird das theoretische Wissen begreifbarer und für den Alltag verständlich gemacht.
Sollten Sie nach dem NLP-Starter-Wochenende weitermachen wollen, besteht die Möglichkeit, das Wochenende auf die NLP-Practitioner-Ausbildung anzurechnen.

Roland Neulitz, Kommunikationstrainer
5140 Unverbindlicher Infotermin
Die 20. Okt. 2015, 20 Uhr, VHS

Frühjahr 2016

5141 Unverbindlicher Infotermin
Die 1. März 2016, 19.30 Uhr, VHS

NLP-Starter-Wochenende

Roland Neulitz, Kommunikationstrainer
5142 Wochenendseminar
Sa 31. Okt. + So 1. Nov. 2015
jeweils 9-15.30 Uhr, VHS, € 180,-

Frühjahr 2016

5143 Wochenendseminar
Sa 12. + So 13. März 2016
jeweils 9-15.30 Uhr, VHS, € 180,-

Moderationsmethoden „Sitzungen leiten ohne zu lenken"

Die erfolgreiche Leitung einer Sitzung erfordert Wissen und Fähigkeiten unterschiedlicher Art. Sie hängt u.a. von den Inhalten und vom Umgang mit Emotionen ab. Kenntnisse der Moderationsmethoden erleichtern die Sitzungsleitung.
Sie lernen, wie Sie Kreativität in einer Gruppe fördern, Diskussionsergebnisse anschaulich festhalten und kritische Situationen begleiten können.
Anhand von Beispielen und Übungen werden die Moderationsmethoden praktisch umgesetzt.

Inhalte

- Aufgabe des Moderators
- Methoden der Gesprächsführung
- Führen durch Fragen
- Verlauf von Gruppenprozessen
- Konfliktmanagement
- Visualisierung von Ergebnissen

Mareike Moorkamp, Dipl. Tourismusmanagerin
Kommunikationstrainerin
5144 Tagesseminar Sa 10. Okt. 2015
9-16 Uhr, VHS, € 32,-

Frühjahr 2016

5145 Tagesseminar Sa 13. Febr. 2016
9-16 Uhr, VHS, € 32,-

Selbstmanagement – wie verwirkliche ich meine Wünsche und Ziele?

Sie wollen das machen, was Ihr Leben bereichert und weniger von äußeren Zwängen bestimmt sein? Sie wollen Wünsche und Ziele im beruflichen- und privaten Bereich klar benennen können?
Um diesen Zielen näher zu kommen, analysieren Sie Ihre momentane Situation und setzen sich mit Ihrer Zeiteinteilung auseinander.
Welche Bereiche nehmen zu viel Zeit und Aufmerksamkeit in Anspruch? Welche kommen zu kurz? Sie machen sich Ihre Ziele bewusst und lernen, mit der knappen Ressource Zeit zufriedenstellend umzugehen. Sie setzen sich mit der Umsetzung Ihrer Wünsche und Ziele auseinander und erarbeiten Strategien, durch die sie nicht von Ihrem Weg abweichen.

Claudia Hollander, Mediatorin, Coach
5146 Mo 7. Dez. 2015, 9-16 Uhr
Die 8. Dez. 2015, 9-12.30 Uhr
VHS, € 60,-

Frühjahr 2016

5147 Fr 10. Juni 2016, 18-21.15 Uhr
Sa 11. Juni 2016, 9-16 Uhr
VHS, € 60,-

Konflikte im Beruf und im Ehrenamt

In allen Lebensbereichen können Unstimmigkeiten entstehen - offen oder verdeckt. Durch Gefühle entstehen Einschätzungen, die Beziehungen zwischen oder zu den Betroffenen negativ beeinflussen können. Ein bewusster Umgang mit Konflikten ist konstruktiv , es wird nach Lösungen im Sinne aller Beteiligten gesucht.

Inhalte

- Konflikte frühzeitig erkennen
- Lösungsorientierte Strategien suchen
- Umsetzung des Erlernten erproben

Claudia Hollander, Mediatorin, Coach

Erfolgreich im Beruf

5148 Mo 9. Nov. 2015, 9-16 Uhr
Die 10. Nov. 2015, 9-12.30 Uhr
VHS, € 60,-

Frühjahr 2016

5149 Fr 29. April 2016, 18-21.15 Uhr
Sa 30. April 2016, 9-16 Uhr
VHS, € 60,-

Hypnose: Wissenschaft oder Hokuspokus?

Um die Hypnose ranken sich viele Mythen und Legenden. Die meisten kennen Hypnose aus dem Fernsehen oder haben gehört, dass Zahnärzte Hypnosebehandlungen anbieten und Raucher versuchen, mit Hypnose das Rauchen aufzugeben.

- Kann man jeden hypnotisieren?
- Kann man jemanden gegen seinen Willen hypnotisieren?
- Welche Arten von Hypnose gibt es?
- Kann man unter Hypnose einen Mord begehen?

Der Dozent beantwortet auch persönliche Fragen zum Thema und geht speziell auf die Einsatzmöglichkeiten der Hypnose in behandelnden Tätigkeiten (z. B. Zahnärzte) ein.

Roland Neulitz, Kommunikationstrainer

5150 Die 15. Sept. 2015, 20 Uhr, VHS, € 5,-
5151 Mo 23. Nov. 2015, 20 Uhr, VHS, € 5,-

Frühjahr 2016

5152 Die 8. März 2016, 19.30 Uhr, VHS, € 5,-
5153 Do 2. Juni 2016, 19.30 Uhr, VHS, € 5,-

Arbeitsstellensuche mit „Life-Work-Planning"

Kenntnisse über die eigenen Fähigkeiten sind eine wichtige Voraussetzung für die Arbeitsstellensuche. Auch um Vorstellungen über die zukünftige Arbeitsstelle und die eigenen Chancen auf dem Arbeitsmarkt entwickeln zu können, müssen verschiedene Fragen geklärt werden:

- Welche Kompetenzen habe ich überhaupt?
- Welche Fähigkeiten kann ich beruflich nutzen?
- Wie kann ich meine berufsrelevanten Kompetenzen herausfinden?

Sie lernen Testverfahren kennen und entwickeln ein Handlungskonzept, bei dem Ihre Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen.

Mit „Life-Work-Planning" kommen Sie „sich selbst auf die Spur".

Birgit Hannes-Möller
Kommunikatonstrainerin

5154 Tagesseminar Sa 10. Okt. 2015
9-16 Uhr, VHS, € 32,-

Frühjahr 2016

5155 Tagesseminar Sa 13. Febr. 2016
9-16 Uhr, VHS, € 32,-

Die schriftliche Bewerbung

Sie suchen eine Arbeitsstelle und brauchen die zu ihnen passende Bewerbung? Wir unterstützen Sie individuell bei der Zusammenstellung und Gestaltung ihrer Unterlagen. Hierzu gehören das Anschreiben, der Lebenslauf, Zeugnisse und Arbeitsbescheinigungen und das Foto. Auch die E-Mail Bewerbung steht auf dem Programm.

Birgit Hannes-Möller

5156 Sa 14. Nov. 2015, 9-12.30 Uhr
VHS, € 15,-

Frühjahr 2016

5157 Sa 23. Jan. 2016, 9-12.30 Uhr
VHS, € 15,-

Vorstellungsgespräch

Viele Menschen sind nervös vor einem Vorstellungsgespräch. Sie können sich die Situation nicht vorstellen und wissen nicht, was Sie auf Fragen des Arbeitgebers/der Arbeitgeberin antworten sollen.
Wir bereiten Sie darauf vor.

- Ablauf des Vorstellungsgesprächs
- Antworten auf klassische Bewerbungsfragen
- Reaktion auf unerwartete oder unerlaubte Fragen
- Körpersprache, Stimme, passende Kleidung

Birgit Hannes-Möller

5158 Sa 14. Nov. 2015, 13.30-16.45 Uhr
VHS, € 15,-

Frühjahr 2016

5159 Sa 23. Jan. 2016, 13.30-16.45 Uhr
VHS, € 15,-

Bewerbung mit 45+ Chancen erkennen, mit Erfahrungen überzeugen

Mit 45+ eine neue Arbeitsstelle zu suchen erscheint schwierig. Warum eigentlich, haben doch die Menschen in diesem Alter Erfahrungen, die Jüngere nicht mitbringen können. Der Umgang mit komplexen Situationen, Krisenfestigkeit und die Fähigkeit, vorausschauend zu handeln sind nur drei ihrer Stärken.
Lebenserfahrene MitvierzigerInnen, die eine neue Arbeitsstelle suchen und sich zeitgemäß bewerben wollen, mit Unterlagen, die ihre Stärken und Kompetenzen hervorheben, sind herzlich eingeladen.

Birgit Hannes-Möller

5160 Do 19. Nov. 2015, 9-12.30 Uhr
VHS, € 15,-

Frühjahr 2016

5161 Do 10. März 2016, 9-12.30 Uhr
VHS, € 15,-

iQ Netzwerk Niedersachsen

Zur Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse Information und Beratung

- Sie haben Ihre Ausbildung im Ausland abgeschlossen?
- Sie suchen eine Arbeit in Deutschland?
- Sie möchten Ihren Berufsabschluss auf Gleichwertigkeit prüfen lassen?
- Sie wollen (weiter-) studieren?
- Sie benötigen Unterstützung

Dann informieren Sie sich, wie Sie ihren Abschluss in Deutschland nutzen können! Ines Mierau ist die Projektleiterin „Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse" beim Netzwerk Integration durch Qualifizierung (IQ) in Oldenburg. Sie informiert über die gesetzliche Lage, beantwortet Ihre Fragen und vereinbart Einzelberatungstermine.

Ines Mierau, Projektleitung „Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse"

5162 Mo 16. Nov. 2015, 10 Uhr, VHS

Existenzgründung

Informationsangebote im Landkreis Cloppenburg

Wirtschaftsförderung des Landkreises

Die Stabsstelle für Wirtschaftsförderung steht Existenzgründerinnen und Existenzgründern in jeder Phase der Vorhabensverwirklichung für Einzelgespräche zur Verfügung. Das Dienstleistungsangebot umfasst Beratungs- und Vermittlungstätigkeiten in Fragen der Gründungsformalitäten, Standortwahl, Finanzierung und Förderprogramme, sowie Markt- und Branchenstudien und Konzepte.
Der Leitfaden„Entscheidungshilfen für Existenzgründer/innen" wird Gründungswilligen kostenlos zur Verfügung gestellt. Er enthält wichtige Informationen zur Existenzgründung. Nutzen Sie das Angebot der unentgeltlichen Beratung und Betreuung.

Katharina Deeben, Kreishaus Cloppenburg, Eschstrasse
wirtschaft@lkclp.de Tel: 04471/15-236
www.lkclp.de/wirtschaft-gewerbe/wirtschaftsinformationen.php

Existenzgründungsangebote in der Stadt Cloppenburg

Die Stadt Cloppenburg stellt preisgünstige Hallen und Büroflächen im **städtischen Gründerhof** an der Philipp-Reis-Straße als erste Betriebsstätte zur Verfügung. Der Gründerhof befindet sich in einem attraktiven Gewerbepark mit den Schwerpunkten Handwerk, Handel und KFZ-Gewerbe.
Neu hinzugekommen sind die **„Gründerbüros"** zentral an der Sevelter Straße. Hier finden GründerInnen geeignete Büroflächen in unterschiedlichen Größen zu sehr günstigen Konditionen.
Daneben bieten wir in enger Kooperation mit der Wirtschaftsförderung des Landkreises Cloppenburg eine umfangreiche Beratung bei der Suche nach dem passenden Standort, Finanzierungshilfen und Fördermöglichkeiten.

Ansprechpartner:

Bernholt, Thomas
Telefon: 0 44 71 / 185 - 211
bernholt@cloppenburg.de

Kalvelage, Jörg
Telefon: 0 44 71 / 185 - 555
kalvelage@cloppenburg.de

Agentur für Arbeit: Informationen für zukünftige UnternehmerInnen

Wer sich selbständig machen möchte oder grundlegende Informationen braucht, um Vor- und Nachteile der Selbständigkeit abzuwägen, sollte einen Termin mit seinem Arbeitsvermittler / seiner Arbeitsvermittlerin vereinbaren. Dort erhalten Sie einen generellen Überblick zu diesem Thema.
Die für Sie zuständige Agentur für Arbeit ist unter der bundesweit einheitlichen Rufnummer 0800 4 5555 00 zu erreichen. Informationen zu einer möglichen freiwilligen Weiterversicherung in der Arbeitslosenversicherung werden angeboten.

Vorbereitung der Selbstständigkeit

Sie haben eine Geschäftsidee und wollen sich selbstständig machen?
Sie wissen nicht, wie Sie Ihre Idee umsetzen können und worauf Sie achten müssen? Sie benötigen finanzielle Starthilfe?
Das Gründerhaus Steinfeld gibt Ihnen einen Überblick über Wege in die Selbstständigkeit. Allgemeine Fragen zum Thema Existenzgründung werden geklärt.
Individuelle Beratung durch Herrn Schlarmann am 25. Sept, 30. Okt und 27. Nov 2015 von 15 bis 18 Uhr in der VHS.

Christian Schlarmann, Gründerhaus Steinfeld
5163 Sa 10. Okt. 2015, 9-13 Uhr, VHS, € 10,-

Qualifzierung ausländischer ArbeiternehmerInnen für den deutschen Arbeitsmarkt

Sie sind arbeitssuchend und haben nur wenige Deutschkenntnisse?
Dann kommen sie zu uns, in diesem Kurs lernen Sie Deutsch für den Alltag und den Beruf.
Sie erfahren etwas über den deutschen Arbeitsalltag und die deutsche Kultur.
Wir helfen Ihnen weiter durch Einzelberatung.
Der Kurs wird voraussichtlich durch die Agentur für Arbeit in Cloppenburg gefördert.

Gabriele Kalvelage
5164 Ab Mo 14. Sept. 2015, 8.15 Uhr
69 x, VHS,

Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft
im Oldenburger Münsterland

Eschstraße 29, 49661 Cloppenburg
Ravensberger Str. 20, 49377 Vechta

Beratung und Förderung für Berufsrückkehrerinnen

Was kann gefördert werden?

Wenn Sie bei einem Bildungsträger im Oldenburger Münsterland eine berufliche Qualifizierung mitmachen möchten, dann beantragen Sie telefonisch vor Beginn der Maßnahme bei der *Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft* im Oldenburger Münsterland einen Zuschuss zur Kursgebühr. Dem Antrag muss vor Beginn der Maßnahme stattgegeben werden. Der Eigenanteil an den Fortbildungskosten beträgt mindestens 50%. Eine zuschussberechtigte Person kann maximal 400,- € pro Jahr geltend machen. Bewilligte Anträge werden nach Vorlage der bezahlten Rechnung und der Teilnahmebescheinigung (Kopien) ausgezahlt.

Zuschussberechtigte Personen

Für berufliche Qualifizierungskurse auf dem freien Weiterbildungsmarkt erhalten Frauen und Männer in Elternzeit, Berufsrückkehrerinnen, erwerbslose Frauen und Frauen mit geringfügigem Einkommen auf Antrag einen Zuschuss zur Kursgebühr. Auf diese Leistung besteht kein Rechtsanspruch. Dieses Angebot richtet sich an zuschussberechtigte Personen ohne Leistungsbezug nach SGB II und SGB III im Oldenburger Münsterland. Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Selbständige haben keinen Anspruch auf Förderung.

Antragstellung / Information von Mo-Fr, 8.30-12.30 Uhr

Maria Themann, Cloppenburg
04471 15-305,
Anette Schlarmann, Vechta,
04441 898-2622

Kostenlose Beratung zum Wiedereinstieg (Renate Hitz)

in Cloppenburg, 04471/ 15-383 und in Vechta, 04441 898-2620

Kaufmännische Zertifikatsabschlüsse im Modulsystem

Finanzbuchhalter/in (VHS)

Finanzbuchhalter/in (VHS) - Info

Der Lehrgang Finanzbuchhalter VHS richtet sich an Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung. Für BerufsrückkehrerInnen und Interessenten mit kaufmännischen Vorkenntnissen ist der Lehrgang ebenfalls geeignet. Die in sechs Modulen gegliederte Qualifizierung wird berufsbegleitend angeboten. Die Module können einzeln belegt werden.

Ihr Nutzen

Sie lernen, alle Daten aus dem betrieblichen Rechnungswesen nach den gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten. Mit dem Zertifikat „Finanzbuchhalter/in (VHS)" können Sie sich für eine höhere Position in ihrem Unternehmen empfehlen. Der Nachweis von Weiterbildungen erleichtert den beruflichen Wiedereinstieg.

Inhalte / Prüfungen

Die Inhalte der Module sind durch den VHS-Landesverband verbindlich festgelegt. Die Module werden fortlaufend nacheinander angeboten. Insgesamt werden 388 Unterrichtsstunden an zwei Abenden pro Woche in ca. 1 1/2 Jahren absolviert. Jedes Modul kann mit einer landeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen werden. Nach Bestehen aller Einzelprüfungen wird das Gesamtzertifikat „Finanzbuchhalter/in (VHS)" der Europäischen Prüfungszentrale vom VHS-Landesverband ausgestellt.

Gabriele Kalvelage

5200 Unverbindlicher Infotermin
Die 17. Nov. 2015, 18 Uhr, VHS
€ 1281,- + Prüfungsgebühren
(Ratenzahlung ist möglich)

Modul 1 Buchführung

Einführung in das betriebliche Rechnungswesen, Grundlagen der Buchführung, Beschaffungs- Absatzbereich, Umsatzsteuer, Rückstellung, Betriebsübersicht, Buchung bei Erstellung des Jahresabschlusses.

Frühjahr 2016

Inge Gerdes, Steuerfachwirtin

5201 Ab Do 7. Jan. 2016, 18.30-21.45 Uhr
Die + Do, 21 Termine, VHS, € 278,-
+ Prüfungsgebühr € 38,- + Lehrbuch

Modul 2
EDV-Finanzbuchhaltung mit Lexware Praktisches Buchen am PC

Frühjahr 2016

Heike Puschmann

5202 Ab Die 5. April 2016, 18.30-21.45 Uhr
Die+Do, 15 Termine, VHS, € 198,-
+ Prüfungsgebühr € 43,- + Lehrbuch

Modul 3
Grundwissen Recht und Finanzen

Rechtsformen der Unternehmen, Verträge, Zahlungsverkehr, Finanzierungsarten und Finanzplan, Kreditformen und Kreditsicherung

Inge Gerdes, Steuerfachwirtin

5273 Ab Die 8. Sept. 2015, 18.30-21.45 Uhr
Do + Die, 13 Termine, VHS, € 172,-
+ Prüfungsgebühr € 38,- + Lehrbuch

Modul 4
Kosten- und Leistungsrechnung

Aufgaben der Kostenrechnung, Kostenartenrechnung, Kostenstellenrechnung, Kostenträgerrechnung, Vor- und Nachkalkulation, Plankostenrechnung.

Peter Krolage, Diplom Betriebswirt (FH)

5274 Ab Do 12. Nov. 2015, 18.30-21.45 Uhr
17 Termine, VHS, € 224,-
+ Prüfungsgebühr € 38,- + Lehrbuch

Modul 5 Bilanzierung

Bewertung von Anlage und Umlaufvermögen, Bewertungsgrundsätze und –maßstäbe, Entnahmen und Einlagen, Auswertung von Jahresabschlüssen

Andreas Arndt, Dipl. Finanzwirt

5275 Ab Mo 16. Nov. 2015, 18.30-21.45 Uhr
14 Termine, VHS, € 185,-
+ Prüfungsgebühr € 38,- + Lehrbuch

Modul 1	Modul 2
Buchführung 84 Ustd.	EDV-Finanzbuchhaltung mit DATEV 60 Ustd.
Modul 3	**Modul 4**
Grundwissen Recht und Finanzen 52 Ustd.	Kosten- und Leistungsrechnung 68 Ustd.
Modul 5	**Modul 6**
Bilanzierung 56 Ustd.	Betriebliches Steuerrecht 68 Ustd.

Zertifikat
FINANZBUCHHALTER (VHS)

Modul 6 – Betriebliches Steuerrecht

Einkommensteuer, Lohnsteuer, Gewerbesteuer, Umsatzsteuer

Frühjahr 2016

Andreas Arndt, Dipl. Finanzwirt

5276 Ab Mo 4. April 2016, 18.30-21.45 Uhr
Mo, 17 Termine, VHS, € 224,- +
Prüfungsgebühr € 38,- + Lehrbuch

Modulsystem Europäische Prüfungszentrale

Die Module der kaufmännischen Zertifikatslehrgänge VHS enden mit landeseinheitlichen Prüfungen der Europäischen Prüfungszentrale in Hannover beim VHS Landesverband. Diese stellt nach erfolgreicher Prüfung die qualifizierten und anerkannten Abschlusszertifikate aus.

Quereinstieg

Alle Module können einzeln belegt werden; bei Quereinstieg in einen Lehrgang ist die vorherige Beratung unter 04471 946919, Gabriele Kalvelage erforderlich.

www.gutgebildet.de – Informationen zur Europäischen Prüfungszentrale mit kaufmännischen Abschlüssen

Kaufmännische Zertifikatsabschlüsse im Modulsystem

Fachkraft LOHN- und GEHALTS-ABRECHNUNG (VHS)

Der Zertifikatslehrgang richtet sich an Beschäftigte und Interessierte, die Aufgaben der Personalabrechnung übernommen haben oder übernehmen wollen. Er besteht aus zwei Modulen mit insgesamt 120 Unterrichtsstunden und wird mit einer bundesweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen. Die Module können einzeln gebucht werden. Nach Bestehen der Einzelprüfungen wird das Zertifikat „Fachkraft Lohn- und Gehalt VHS" ausgestellt.

- Lohn- und Gehaltsabrechnung Theorie
- Lohn- und Gehaltsabrechnung Praxis mit EDV / Lexware

Gabriele Kalvelage

5300 Unverbindlicher Infotermin
Mo 7. Sept. 2015, 19 Uhr, VHS

Modul 1
Lohn- und Gehaltsabrechnung Theorie

Inge Gerdes, Steuerfachwirtin

5301 Ab Mo 28. Sept. 2015, 18.30 Uhr
Mo + Mi, 15 Termine, VHS, € 198,-
+ Prüfungsgeb. € 38,-

Modul 2
Lohn- und Gehaltsabrechnung Praxis (Lexware)

Frühjahr 2016

Dozententeam

5302 Ab Mo 1. Febr. 2016, 18.30 Uhr
Mo + Mi, 15 Termine, VHS, € 198,-
+ Prüfungsgebühr € 43,-

Fachkraft PERSONALABRECHNUNG(VHS)

Der Aufbau der Zertifikatslehrgänge ermöglicht den Besuch weiterführender Module. Nach erfolgreichem Abschluss des Moduls „Arbeitsrecht für die Abrechnung", das voraussichtlich im Herbst 2016 angeboten wird, erhalten die Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer das Zertifikat „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)".

Gabriele Kalvelage

5300 Unverbindlicher Infotermin
Mo 7. Sept. 2015, 19 Uhr, VHS

Fachkraft PERSONAL- und RECHNUNGSWESEN (VHS)

Der Zertifikatslehrgang richtet sich an Beschäftigte und Interessierte, die Aufgaben der Personalsachbearbeitung übernommen haben oder übernehmen wollen. Der Lehrgang besteht aus sechs Modulen mit insgesamt 364 Unterrichtsstunden und wird mit einer bundesweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen. Die Module können einzeln gebucht werden. Nach Bestehen der Einzelprüfungen wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen VHS" von der europäischen Prüfungszentrale ausgestellt.

- Buchführung (1. Modul aus FiBu)
- EDV-Finanzbuchhaltung (2. Modul aus FiBu)
- Betriebliches Steuerrecht (6. Modul aus FiBu)
- Lohn- und Gehaltsabrechnung Theorie
- Lohn- und Gehaltsabrechnung per EDV
- Arbeitsrecht für die Abrechnung

Gabriele Kalvelage

5303 Unverbindlicher Infotermin
Mo 7. Sept. 2015, 19 Uhr, VHS
€ 1202,- + Prüfungsgeb. ca. € 238,-

Organisation / Führung / Kommunikation im Unternehmen

Die Einbindung in das soziale Gefüge eines Unternehmens und der Umgang mit Vorgesetzten und KollegInnen sind wichtige Faktoren für die Zufriedenheit von Beschäftigten und damit auch für die Motivation. Kenntnisse der Organisationslehre, der Personalführung und der Kommunikationspsychologie sind erforderlich um betriebliche Arbeits-, Gesprächs- und Konfliktsituationen analysieren und einordnen zu können, und um das eigene Verhalten und die eigene Rolle im Unternehmen zu reflektieren. Der Kurs richtet sich an Beschäftigte in KmU und BerufsrückkehrerInnen, die Führungsaufgaben übernehmen. Der Kurs schließt mit einer landesweit einheitlichen Prüfung der EPZ ab.

Schwerpunktthemen:

- Betriebliche Organisationslehre
- Personalführung
- Kommunikationspsychologie und Verhalten in betrieblichen Gesprächssituationen

Birgit Hannes-Möller
Kommunikatonstrainerin

5400 Unverbindlicher Infotermin
Mi 23. Sept. 2015, 19 Uhr, VHS
5401 Ab Mi 7. Okt. 2015, 18.30 Uhr
13 Termine, VHS, € 202,-
+ Prüfungsgebühr € 38,-

AdA

Ausbildung der AusbilderInnen – Berufs- und arbeitspäd. Kenntnisse zum Nachweis der Ausbildereignung

Beschäftigte, die für die Auszubildenden ihres Betriebs oder Firma zuständig sind, benötigen den AdA-Schein. Dieser Lehrgang bereitet auf die Ausbildereignungsprüfung vor.
Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und praktischen Teil. In der schriftlichen Prüfung sind fallbezogene Aufgaben aus allen Handlungsfeldern der Ausbildung zu bearbeiten. Die praktische Prüfung umfasst die Präsentation einer Ausbildungssituation oder die Durchführung einer betrieblichen Unterweisung und ein anschließendes Fachgespräch.
Die bestandene AdA-Prüfung entspricht dem IV. Teil der Meisterprüfung.

Inhalte

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen
- Ausbildung planen, vorbereiten, durchführen u. abschließen

Frühjahr 2016

Heike Puschmann, Ausbilderin

5500 Ab Mo 4. April 2016, 18.30 Uhr
Mo. + Mi. + 1 Sa. im Monat
VHS, € 480,- + Prüfungsgebühr € 180,-

Bildungsprämie

Finanzielle Förderung der beruflichen Bildung durch die Bildungsprämie

Für die berufliche Weiterbildung kann alle zwei Kalenderjahre eine Förderung von maximal € 500,- bzw. 50% der Kursgebühr beantragt werden.
Berechtigt sind

- Berufstätige, die mind. 15 Stunden/Woche erwerbstätig sind
- deren zu versteuerndes Jahreseinkommen € 20.000,- (€ 40.000,- bei Verheirateten) nicht übersteigt.
- deren gewählte Fortbildung unter € 1000,- kostet.

Kommen Sie **vor der Kursanmeldung** in die Bildungs*Beratung* und beantragen die Bildungsprämie.
Aktuelle und ausführliche Informationen unter **www.bildungspraemie.info**
Sie beatragen die Bildungsprämie bei der BildungsBeratung, Altes Stadttor 17.

Bitte vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin, 04471 8845425

Kaufmännische Weiterbildung

Buchführung mit Lexware – so werden Sie zum Profi!

Von der Stammdatenpflege über die Bearbeitung der laufenden Geschäftsvorfälle bis zu den vorbereitenden Abschlussbuchungen werden alle notwendigen Schritte erklärt und am PC mit Lexware in die Praxis umgesetzt.

Inhalte

- Anlage eines Mandanten
- Stammdatenpflege (Anlage von Sachkonten, Kreditoren und Debitoren)
- Buchen laufender Geschäftsfälle (Eingangs-/Ausgangsrechnungen, Bank, Kasse)
- Zeitliche Abgrenzung (Rückstellungen, sonstige Verbindlichkeiten, aktive und passive Rechnungsabgrenzung)
- Auswertungen (Bilanz, Umsatzsteuervoranmeldung)

Erfahrungen im Umgang mit dem PC sind wünschenswert, kaufmännische Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Frühjahr 2016

Ursula Riesener, Betriebswirtin

5503 Ab Die 19. Jan. 2016, 18.30 Uhr
Die + Do, 8 Termine, VHS, € 145,-

Anlagenverwaltung mit Datev

Es geht um die Vermittlung von Kenntnissen in der Anlagenverwaltung mit dem Datev Programm. Von der Stammdatenpflege über die Bearbeitung von Anlagegütern bis zur Erfassung des Anlagevermögens. Abschließend werden verschiedene Berichte (Anlagekartei, Anlagespiegel, Sammelposten) ausgedruckt. Alle notwendigen Schritte werden durchgesprochen und am PC mit Datev in die Praxis umgesetzt.

Inhalte

- Anlage eines Mandanten
- Grundeinstellungen in der Anlagenverwaltung (Anlegen von Standorten, Kreditoren)
- Bestehende Anlagegüter übernehmen
- Buchen der neu erworbenen Anlagegüter
- Bewegungen der Anlagegüter
- Übertragung der Buchungsliste, Abstimmung der Daten (Anlagenverwaltung /Buchhalter) und Jahresabschluss

Erfahrungen im Umgang mit dem PC sind wünschenswert, kaufmännische Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Ursula Riesener, Betriebswirtin

5504 Ab Die 3. Nov. 2015, 18.30 Uhr
Die + Do, 8 Termine, VHS, € 145,-

Buchführung mit DATEV – in praktischen Schritten zum Ziel!

Handlungsorientiert wird der Leistungsumfang der Finanzbuchführung einschließlich der Offenen-Posten-Buchführung im Programm DATEV Kanzlei-Rechnungswesen pro vermittelt. Sie bearbeiten einen durchgängigen Musterfall am PC, um einen unmittelbaren Praxisbezug herzustellen.

Der Workshop-Charakter bietet die Möglichkeit, einzeln oder in kleineren Gruppen - Lösungsansätze für die Praxis zu erarbeiten und auf Ihre Kanzlei zu übertragen. Sie können Ihre Erfahrungen einbringen oder im Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmenden neue Ansätze finden.

Nach dem Seminar haben Sie einen Überblick über wesentliche Bestandteile von DATEV Kanzlei-Rechnungswesen pro, können Ihre Kenntnisse problemlos anwenden und Ihre Arbeitsergebnisse optimieren.

Inhalte

- Neuanlage eines Mandanten für die Finanzbuchführung
- Pflege von Stammdaten
- Erfassung von Buchungssätzen in DATEV Kanzlei-Rechnungswesen pro
- Abarbeitung einer Monatsbuchhaltung von den vorbereitenden Tätigkeiten über Belege buchen, Abstimmen und Auswerten der Finanzbuchführung bis hin zu abschließenden Tätigkeiten (Auswertungsausgabe)

Erfahrungen im Umgang mit dem PC sind wünschenswert, kaufmännische Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Ursula Riesener, Betriebswirtin

5505 Ab Die 22. Sept. 2015, 18.30 Uhr
Die + Do, 8 Termine, VHS, € 145,-

Vorbereitung auf Zwischen- und Abschlussprüfungen

Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute – Zwischenprüfung

5510 Termine und Ort bitte in der VHS, Tel. 04471 9469-0 erfragen

Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute – Abschlussprüfung

5511 Termine und Ort bitte in der VHS, Tel. 04471 9469-0 erfragen

Prüfungsvorbereitung für Groß- und Außenhandel – Zwischenprüfung

5512 Termine und Ort bitte in der VHS, Tel. 04471 9469-0 erfragen

Prüfungsvorbereitung für Groß- und Außenhandel – Abschlussprüfung

5513 Termine und Ort bitte in der VHS, Tel. 04471 9469-0 erfragen

Prüfungsvorbereitung für Bürokaufleute

5514 Termine und Ort bitte in der VHS, Tel. 04471 9469-0 erfragen

Yasmin Afzal

ist Ihre Ansprechpartnerin, wenn Sie Beratung über die Einstufung Ihrer Kenntnisse oder die Ergänzung Ihrer PC-Ausbildung wünschen oder Anregungen und Kritik weitergeben möchten.
Auf Anfrage organisiert sie in den gut ausgestatteten EDV-Räumen der VHS auch Kurse zu speziellen Software-Programmen - eine kostengünstige passgenaue Schulungsmöglichkeit für Firmen, Vereine und Gruppen.
Bei allen Fragen zu EDV-Kursen steht Frau Afzal unter Telefon 04471 946918 oder afzal@vhs-cloppenburg.de zur Verfügung oder stellt direkten Kontakt zu den DozentInnen her.

10-Finger Tastschreiben

Maschinenschreiben am PC mit allen Sinnen in drei Tagen lernen

Verbringen Sie Ihre Zeit mit wichtigeren Dingen als dem „Zwei-Finger-Suchsystem"! Hier lernen Sie, effektiv und schnell auf der Computertastatur zu schreiben.
Das Trainingsprogramm stützt sich auf Erkenntnisse aus der Hirnforschung und arbeitet mit Assoziations- und Visualisierungstechniken aus dem Gedächtnistraining. Sie werden über Ihren Lernerfolg staunen: Nach nur drei Nachmittagen bedienen Sie die PC-Tastatur mit all ihren Buchstaben und Zeichen - ohne hinzusehen!

Ursula Kreutzmann

5600 Ferienkurs 19.-21. Okt. 2015
Mo-Mi 14.30-17.45 Uhr, VHS
€ 44,- / € 35,- + € 15,- für Kurshefte
5601 Ab Sa 14. Nov. 2015, 14.30-17.45 Uhr
3 Termine, VHS, € 44,- / € 35,-
+ € 15,- für Kurshefte

Frühjahr 2016

5602 Ferienkurs 21.-23. März 2016
Mo-Mi 14.30-17.45 Uhr, VHS
€ 44,- / € 35,- + € 15,- für Kurshefte
5603 Ab Sa 9. April 2016, 14.30-17.45 Uhr
3 Termine, VHS, € 44,- / € 35,-
+ € 15,- für Kurshefte

Computer – Schritt für Schritt

Computer Schritt für Schritt - EINFÜHRUNG

Trauen Sie sich! Sie brauchen keine Vorkenntnisse und bestimmen selbst das Lerntempo. In kleinen Einheiten mit vielen praktischen Übungen lernen Sie Schritt für Schritt den Computer kennen und bekommen einen Überblick über die Möglichkeiten, die sich eröffnen. Sie werden feststellen: „Das kann ich auch!"
Zur Fortsetzung empfehlen wir „Computer Schritt für Schritt - Internet" oder „Computer Schritt für Schritt - WORD".

Ursula Kreutzmann

5604 Ab Die 8. Sept. 2015, 9-10.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-
5605 Ab Die 3. Nov. 2015, 10.45-12.15 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Frühjahr 2016

Roland Neulitz

5606 Ab Die 12. Jan. 2016, 15-16.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-
5607 Ab Do 7. Jan. 2016, 9-10.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-
5608 Ab Die 12. April 2016, 9-10.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Computer Schritt für Schritt - INTERNET: E-Mail und „www"

Reisen, Rezepte, Gesundheit, Geschichts- und Ahnenforschung - im Internet finden Sie Informationen zu jedem Thema. Kein Hobby ist ausgefallen genug, dass man nicht Gleichgesinnte finden könnte im weltweiten Netz, „world wide web".
Mit E-Mail halten Sie kostengünstig und schnell Kontakt zu Freunden und Verwandten in anderen Teilen der Welt - oder auch im Nachbarort. Lernen Sie praxisnah, wie Sie das Internet für sich nutzen können.
Grundkenntnisse am PC sind erforderlich (vergl. Einführungskurs 5604 - 5608).

Ursula Kreutzmann

5609 Ab Die 3. Nov. 2015, 9-10.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Frühjahr 2016

Roland Neulitz

5610 Ab Do 11. Febr. 2016, 9-10.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-
5611 Ab Die 16. Febr. 2016, 15-16.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Ursula Kreutzmann

5612 Ab Die 12. April 2016, 10.45-12.15 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Computer Schritt für Schritt - SICHERHEIT

Jeder nutzt das „world wide web", doch die wenigsten wissen, wie man die eigenen Daten vor den Gefahren im Internet schützt.
Wie erstelle ich ein sicheres Passwort? Wie sichere ich meinen PC vor Viren? Lassen sich Datendiebstähle verhindern? Der Kurs bietet eine Einführung in das Thema „Datensicherheit".

Frühjahr 2016

Roland Neulitz

5613 Ab Do 4. Febr. 2016, 10.45-12.15 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-
5614 Ab Do 12. Mai 2016, 16.45-18.15 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Computer Schritt für Schritt - Textverarbeitung mit WORD

Die Einladung zum runden Geburtstag, die Menü-Karte für die Silberhochzeit oder ein formvollendeter Brief - eigene kleine Schriftstücke am Computer zu entwerfen ist eine schöne Herausforderung. Anders als mit der guten alten Schreibmaschine sind Fehler blitzschnell korrigiert, eine Vorlage kann ohne viel Aufwand für andere Gelegenheiten angepasst werden.
Natürlich können Sie Ihre Ideen während des Kurses gleich in die Praxis umsetzen.
Grundkenntnisse am PC sind erforderlich (vergl. Einführungskurs 5604 - 5608).

Ursula Kreutzmann

5615 Ab Die 8. Sept. 2015, 10.45-12.15 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Frühjahr 2016

5616 Ab Die 12. Jan. 2016, 9-10.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Roland Neulitz

5617 Ab Do 12. Mai 2016, 15-16.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Gebührenstaffelung

Geringere Teilnahmegebühren

zahlen Sie in Kursen mit Staffelpreisen, wenn mehr als 10 Personen teilnehmen.
Beispiel: € 55,-/ € 44,-
Vielleicht motivieren Sie Freunde und Bekannte, mit Ihnen gemeinsam einen Kurs zu besuchen?

Computer Schritt für Schritt – EXCEL für den Hausgebrauch

Die selbstrechnende Haushaltskasse, Listen aller Art, Adressverwaltung, ... Excel ist ein nützlicher Helfer im Alltag. Anders als mit der guten alten Rechenmaschine sind Fehler blitzschnell korrigiert, eine Vorlage kann ohne viel Aufwand für andere Gelegenheiten angepasst werden.
Ihre Ideen können Sie während des Kurses gleich in die Praxis umsetzen.
Grundkenntnisse am PC sind erforderlich (vergl. Einführungskurs 5604 - 5608).

Roland Neulitz

5618 Sa 10. Okt. 2015, 9-14 Uhr
VHS, € 29,- / € 23,-

Frühjahr 2016

Ursula Kreutzmann

5619 Ab Die 16. Febr. 2016, 9-10.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Roland Neulitz

5620 Sa 19. März 2016, 9-14 Uhr
VHS, € 29,- / € 23,-

Ursula Kreutzmann

5621 Ab Die 24. Mai 2016, 9-10.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 47,- / € 38,-

Computer Schritt für Schritt – Digitalkamera und Fotoprogramm

Fotografie ist jetzt digital - mit vielen Möglichkeiten, die Ihre Fotos besser machen! So lassen sich schon mit einem einfachen Fotoprogramm kleine Fehler wie z .B. rote Augen oder Farbstich retuschieren. Sie können Bildausschnitte wählen, das beste Motiv in Briefe und Dokumente transportieren oder als Bildschirmhintergrund nutzen.
Natürlich lassen sich auch klassische Abzüge auf Papier bestellen - bequem über das Internet. Sie lernen die Möglichkeiten mit Bildern und zugehörigen Geräten kennen und anwenden.
PC- und Internet-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Frühjahr 2016

Ursula Kreutzmann

5622 Ab Die 12. Jan. 2016, 10.45-12.15 Uhr
3 Termine, VHS, € 29,- / € 23,-

5623 Ab Die 24. Mai 2016, 10.45-12.15 Uhr
3 Termine, VHS, € 29,- / € 23,-

Ihr Vorteil

Günstige Studentenlizenzen für Kursteilnehmer der VHS

Als EDV-Kursteilnehmerin in der VHS haben Sie die Möglichkeit, bestimmte Software-Produkte zu Vorzugspreisen für Ihren Hausgebrauch zu erwerben.
Erkundigen Sie sich bei Ihrem Dozenten/ Ihrer Dozentin nach aktuellen Angeboten!

„Klettern im Stammbaum" Familienforschung am PC

Wer waren meine Vorfahren? Familien- oder Ahnenforschung ist mit den Recherchemöglichkeiten im Internet noch spannender geworden. Sie lernen die Grundlagen der Genealogie. Auch die Namens- und Wappenkunde (Heraldik) und alte Schriften werden uns beschäftigen.

Weitere Themen sind

- Aufbau, Struktur und Darstellungsweisen von Stammbäumen
- das Kekule-Zählsystem
- alte Schriften
- Recherche-Paradies Internet
- deutsche Datenbanken

Als Begleitmaterial erhalten Sie eine Kurs-CD mit praktischen Tools und kostenlosen Programmen.

Torsten Timm

5624 Ab Fr 11. Dez. 2015, 19-22.15 Uhr
2 Termine, VHS, € 38,- / € 30,-
+ € 10,- für Kurs-CD

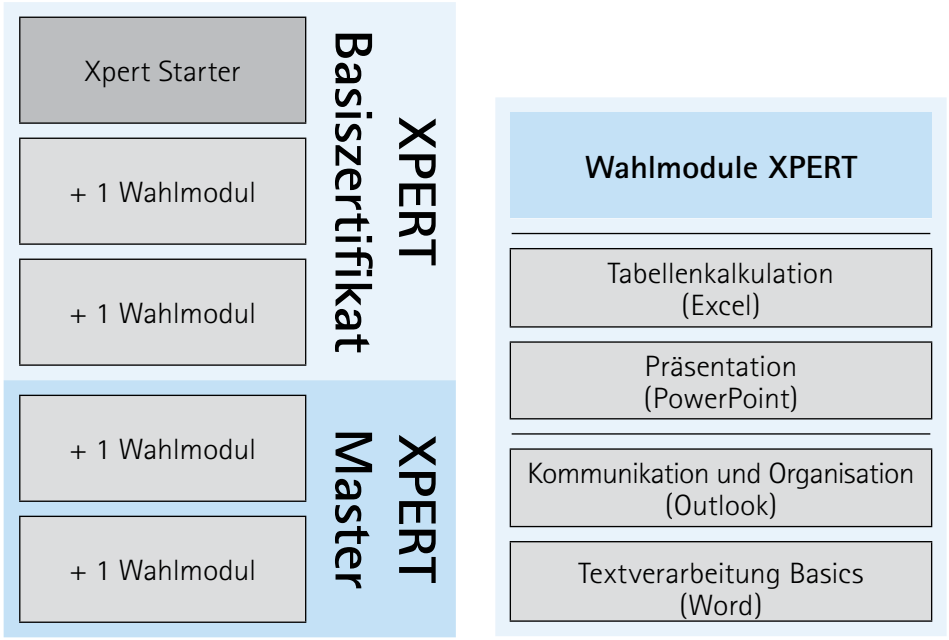
Frühjahr 2016

5625 Ab Fr 4. März 2016, 19-22.15 Uhr
2 Termine, VHS, € 38,- / € 30,-
+ € 10,- für Kurs-CD

OSTENDORF
Büroorganisation
Cloppenburg
Ergonomische Büromöbel
Druck- und Kopiersysteme
EDV-Systemhaus
www.ostendorf-buero.com

Xpert Europäischer ComputerPass

Die VHS Cloppenburg ist zertifiziertes Schulungs- und Prüfungszentrum für den Xpert



Xpert Europäischer ComputerPass: geprüftes PC-Wissen

IT-Kompetenz und der sichere Umgang mit den Office-Programmen sind heute fester Bestandteil von Stellenanforderungen. Mit dem Lehrgangs- und Prüfungssystem „Xpert-Europäischer ComputerPass" der Europäischen Prüfungszentrale epz können Sie dieses Wissen auf- und ausbauen. Das „Xpert Basiszertifikat IT-Kompetenz" dient als europaweit anerkannter Nachweis von EDV-Kenntnissen. Der modular aufgebaute Lehrgang eignet sich für Interessierte aus kaufmännischen Bereichen, Verwaltung, für Selbstständige und Berufsrückkehrerinnen, die ihre Qualifikationen erweitern wollen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für das Basiszertifikat Xpert müssen neben dem Pflichtmodul „Xpert Starter" zwei weitere Module belegt werden.
Der Unterricht findet zweimal die Woche am Abend statt. Insgesamt sind ca. 22 Termine mit jeweils 3-4 Unterrichtsstunden notwendig, um das Basiszertifikat zu erlangen. Alle Module (s. Grafik) können einzeln gebucht werden und schließen mit einer landeseinheitlichen Prüfung ab.
Unter bestimmten Voraussetzungen erhalten TeilnehmerInnen eine finanzielle Förderung, z.B. durch die Kostelle Frauen und Wirtschaft oder die Bildungsprämie.
Bitte erkundigen Sie sich darüber **vor Kursbeginn**!
Das Zertifikat Xpert European Computer Passport MASTER erhalten Sie, wenn Sie zwei weitere Wahlmodule erfolgreich absolviert haben.
Alle Kurse mit Prüfungsmöglichkeit sind mit dem Xpert-Symbol gekennzeichnet.
Informationen und Beratung Yasmin Afzal, Tel. 04471 9469-18.

XPERT Starter PC-Grundlagen

Das Modul Xpert Starter ist für Interessierte geeignet, die ihre Kenntnisse systematisch aufbessern oder ganz neu einsteigen möchten.
Fast jeder geht heute selbstverständlich mit Daten, Email und Standardprogrammen um. Häufig zeigt sich aber in der Praxis, dass effektives Arbeiten ein tieferes Verständnis des Computersystems verlangt. Xpert Starter vermittelt die Fähigkeiten für den Umgang mit dem PC von Grund auf und bereitet auf das handlungsorientierte, professionelle Arbeiten mit den Officeprodukten vor.

Inhalte

- der Aufbau eines PC-Systems
- die Windows-Benutzeroberfläche bedienen
- Ordner und Dateien verwalten
- Grundlagenwissen Internet
- Emails senden und empfangen

Torsten Timm

5630 Ab Die 1. Sept. 2015, 19-22.15 Uhr
Die + Do, 8 Termine, VHS, € 150,- / € 120,- + Prüfungsgebühr € 43,-

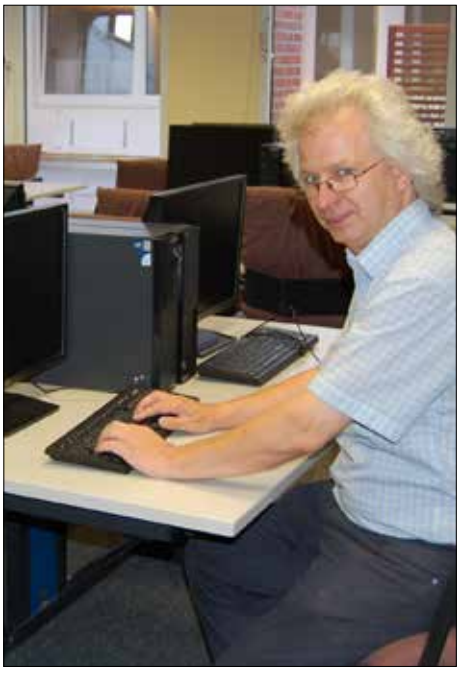
Roland Neulitz

5631 Ab Sa 7. Nov. 2015, 9-14 Uhr
5 Termine, VHS, € 150,- / € 120,- + Prüfungsgebühr € 43,-

Frühjahr 2016

Torsten Timm

5632 Ab Die 2. Febr. 2016, 19-22.15 Uhr
Die + Do, 8 Termine, VHS, € 150,- / € 120,- + Prüfungsgebühr € 43,-



Xpert Europäischer ComputerPass

XPERT WORD Textverarbeitung Basics

Jeder, der am PC arbeitet, kommt „irgendwie" mit dem Programm WORD zurecht, schöpft aber die Funktionen nur zu einem Bruchteil aus. Gehen Sie professionell mit WORD um! Einfache Tastenkombinationen erhöhen das Arbeitstempo, der richtige Einsatz von Formatvorlagen und Autokorrekturfunktionen spart Zeit, und das Ergebnis kann sich sehen lassen. PC-Grundkenntnisse erforderlich.

Ursula Kreutzmann

5633 Ab Mi 4. Nov. 2015, 19-21.30 Uhr
Mo + Mi, 8 Termine, VHS, € 113,- / € 90,- + Prüfungsgebühr ca. € 43,-

Frühjahr 2016

Roland Neulitz

5634 Ab Sa 9. Jan. 2016, 9-15.15 Uhr
3 Termine, VHS, € 113,- / € 90,- + Prüfungsgebühr ca. € 43,-

Ursula Kreutzmann

5635 Ab Mo 4. April 2016, 19-21.30 Uhr
Mo + Mi, 8 Termine, VHS, € 113,- / € 90,- + Prüfungsgebühr ca. € 43,-

Roland Neulitz

5636 Ab Sa 14. Mai 2016, 9-15.15 Uhr
3 Termine, VHS, € 113,- / € 90,- + Prüfungsgebühr ca. € 43,-

XPERT Tabellenkalkulation mit EXCEL

Mit EXCEL lassen sich Rechenvorgänge vereinfachen, Formulare erstellen und grafische Darstellungen von Zahlenreihen entwickeln. Sie lernen an Beispielen aus der beruflichen und privaten Praxis und bereiten sich auf die Zertifikatsprüfung vor.

Inhalte

- Bildschirmaufbau
- Daten eingeben und formatieren
- Arbeitsmappen erstellen
- Formeln, Funktionen
- Diagramme

Voraussetzung sind Grundkenntnisse in einem Office-Programm (z.B. Word).

Torsten Timm

5637 Ab Die 17. Nov. 2015, 19-21.30 Uhr
Die + Do, 8 Termine, VHS, € 113,- / € 90,- + Prüfungsgebühr ca. € 43,-

Frühjahr 2016

Roland Neulitz

5638 Intensivkurs von Anfang an
Ab Sa 6. Febr. 2016, 9-15.15 Uhr
5 Termine, VHS, € 160,- / € 128,- + Prüfungsgebühr ca. € 43,-

Torsten Timm

5639 Ab Die 5. April 2016, 19-21.30 Uhr
Die + Do, 8 Termine, VHS, € 113,- / € 90,- + Prüfungsgebühr ca. € 43,-

XPERT OUTLOOK – Kommunikation, Organisation

Outlook ist bekannt vor allem für seine Emailfunktionen, bietet aber im Zusammenspiel mit Termin- und Adressverwaltung effektive Werkzeuge für die Arbeitsorganisation. Hier lernen Sie umfassend den Aufbau, die Leistungsmerkmale und praktische Einsatzmöglichkeiten von Outlook kennen.

Frühjahr 2016

Roland Neulitz

5640 Ab Mi 13. Jan. 2016, 19-21.15 Uhr
Mo +Mi, 5 Termine, VHS, € 94,- / € 75,- + Prüfungsgebühr ca. € 43,-

Xpert Präsentation mit POWERPOINT

Inhalte zu visualisieren ist in vielen Berufen gefragt und wird von MitarbeiterInnen in Firmen, Büros und Außendienst gefordert. Auf Tagungen und Seminaren, in Schule und Weiterbildung sind professionelle Präsentationen Standard!
Sie lernen, graue Zahlentheorie in bunten Diagrammen darzustellen, Argumente in schlüssiger Reihenfolge aufzulisten, Fotos oder Filmausschnitte zu präsentieren, Hörbeispiele einzufügen - und all diese Elemente zu einer Präsentation zusammenzufassen, die Ihren Vortrag aufwertet. Von der Benutzeroberfläche des Programms bis zur Strukturierung und Gestaltung Ihrer Präsentation erfahren Sie, wie Sie POWERPOINT für Ihre Bedürfnisse einsetzen.

Ursula Kreutzmann

5641 Ab Mi 2. Dez. 2015, 19-21.30 Uhr
Mo + Mi, 4 Termine, VHS, € 56,- / € 45,- + Prüfungsgebühr ca. € 43,-

Frühjahr 2016

Roland Neulitz

5642 Intensivkurs von Anfang an
Ab Sa 9. April 2016, 9-15.15 Uhr
3 Termine, VHS, € 113,- / € 90,- + Prüfungsgebühr ca. € 43,-

Ursula Kreutzmann

5643 Ab Mo 6. Juni 2016, 19-21.30 Uhr
Mo + Mi, 4 Termine, VHS, € 56,- / € 45,- + Prüfungsgebühr ca. € 43,-

Xpert-Zertifikate

Das Xpert-Paket hebt ihre EDV-Kompetenz im Beruf

An den Xpertprüfungen mit Zertifikatsabschluss der Europäischen Prüfungszentrale können Sie auch ohne Vorbereitungskurse teilnehmen.
Bitte erkundigen Sie sich bei der VHS nach den Prüfungsterminen.

Beratung für BILDUNGSPRÄMIE vor Kursbeginn

Wenn Sie unsere Xpertkurse für Ihre berufliche Weiterbildung nutzen wollen, prüfen Sie bitte **vor Kursbeginn** bei der Bildungs*Beratung* unter 04471 8845425, ob Sie die Voraussetzungen für die Bildungsprämie erfüllen oder ob eine Förderung durch die Kostelle Frauen & Wirtschaft, 04471 15383 in Frage kommt.
Informationen über die Voraussetzungen für die Bildungsprämie finden Sie unter www.bildungspraemie.info

... und für junge Leute das euZBQ Europäisches Zertifikat zur Berufsqualifikation

Information und Beratung
Yasmin Afzal, Tel 04471 946918

Sonderurlaub für Weiterbildung

Eine Woche Bildungsurlaub pro Jahr! Nutzen Sie Ihren Anspruch!

Als ArbeitnehmerIn steht Ihnen nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) jährlich eine Woche Sonderurlaub für Ihre Weiterbildung zu.
Bei der Anmeldung zu einem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar erhalten Sie ein Formular, dass Sie bitte Ihrem Arbeitgeber vorlegen.
Nähere Informationen bei der VHS!
Selbstverständlich können Sie auch ohne Bildungsurlaub zu nehmen mitmachen.

Bildungsurlaub (BU)

BU Das kleine Büro – der PC als Ihr Mitarbeiter!

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Selbständige und MitarbeiterInnen in kleinen Unternehmen, die ihre Arbeit mit Hilfe des PC optimieren möchten.
Sie lernen, Briefvorlagen für Rechnungen und Angebote zu erstellen und z. B. mit den Kontaktdaten aus Outlook zu verknüpfen. Sie automatisieren Rechenaufgaben mit Excel, den Druck von Serienbriefen und Etiketten, und organisieren Termine und Aufgaben mit der Kalenderfunktion von Outlook. Sie professionalisieren Ihre Email-Kommunikation mit Signaturen und einer durchdachten Ablagestruktur. Wir zeigen Ihnen außerdem Fehleranalyse und Selbsthilfe bei häufig auftretenden PC-Problemen, damit der Betrieb nicht stillstehen muss.
Auch wird praxisorientiert auf Ihre Bedürfnisse eingegangen, bringen Sie gerne konkrete Fragestellungen aus Ihrem Betrieb mit.
Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows, Word und einem Emailprogramm werden vorausgesetzt.
Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach § 10 NBildUG beantragt.

Roland Neulitz

5650 Ab Mo 2. Nov. 2015, 8.30-16 Uhr
Mo - Fr 8.30-16 Uhr, 5 Tage, VHS, € 200,- / € 160,-

BU WORD und EXCEL

WORD und EXCEL sind die häufig genutzte Microsoft-Office-Programme im geschäftlichen und privaten Bereich. Meist werden jedoch viele Funktionen nicht eingesetzt, die Arbeit erleichtern und viel Zeit sparen könnten. Lernen Sie die fortgeschrittene Bedienung beider Programme in kurzer Zeit kennen.
WORD bietet viele Möglichkeiten, Texte ansprechend aufzubereiten und zu strukturieren. Es eignet sich für einfache Briefe, Rechnungen, Serienbriefe, Einladungen, Referate oder Handbücher.
Mit EXCEL lassen sich viele Rechenoperationen automatisieren, wie z.B. Kalkulationen erstellen. Es dient auch als einfache Datenbank. oder zur Datenpräsentation in einem Diagramm.
Grundlagenkenntnisse im Umgang mit Windows und Word werden vorausgesetzt.
Nach dem Kurs kann die Prüfung Xpert-Textverarbeitung Basics und / oder Tabellenkalkulation abgelegt werden.
Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach § 10 NBildUG anerkannt.

Frühjahr 2016

Roland Neulitz

5651 Ab Mo 22. Febr. 2016, 8.30-16 Uhr
Mo - Fr 8.30-16 Uhr, 5 Termine, VHS, € 200,- / € 160,-

Internet spezial

Webseiten selber machen – was gehört dazu?

Eine aussagekräftige, nutzerfreundliche Webseite erfordert gute Planung.
Wen möchte ich erreichen, welche Informationen vermitteln, welche Funktionalitäten bieten? Welche Texte und Bilder dienen diesen Aufgaben?
Sie erhalten einen Überblick über Möglichkeiten und erstellen ein Konzept für Technik, Gestaltung und Inhalte der Webseite. Dann stellt sich die Frage: Kann ich das selber, oder wie finde ich den richtigen Dienstleister dafür? Bei ausreichendem Interesse kann sich ein Kurs zur Erstellung von Internetseiten anschließen.

Frühjahr 2016

Ute Bescht

5710 Sa 12. März 2016, 14-18 Uhr
VHS, € 22,50

Cloud-Computing – die Datenwolke

Ihre Daten von überall her und für jedes Ihrer Geräte vom PC bis zum Smartphone verfügbar zu machen - das ist die Idee der „Cloud" genannten Datenwolke. SkyDrive, iCloud, HiDrive oder DropBox - Sie erfahren, wie Sie Cloud-Produkte verschiedener Anbieter, kostenlos oder kostenpflichtig, zur Speicherung von Dokumenten und Fotos nutzen können.

Frühjahr 2016

Torsten Timm

5709 Fr 18. März 2016, 19-22.15 Uhr
VHS, € 19,- / € 15,-

Gebührenstaffelung

Geringere Teilnahmegebühren
zahlen Sie in Kursen mit Staffelpreisen, wenn mehr als 10 Personen teilnehmen.
Beispiel: € 55,-/ € 44,-
Vielleicht motivieren Sie Freunde und Bekannte, mit Ihnen gemeinsam einen Kurs zu besuchen?

Das Lehrgangssystem Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke

Das Lehrgangssystem vermittelt solides Fachwissen, um Rechner und Netzwerke einzurichten und zu verwalten.

Fachkräfte IT-Systeme und Netzwerke

- installieren Hardware, Betriebssysteme und Anwendungsprogramme
- analysieren Probleme und treffen Maßnahmen zur Fehlervermeidung
- beraten bei Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen
- kennen die Abläufe im Betrieb und können IT-Anforderungen vorgeben
- besitzen Netzwerkkenntnisse für private, firmeninterne und -externe Techniken
- kennen die Techniken der Lokal- und Fernwartung von Systemen
- sorgen für die Datenkonsistenz und -sicherheit
- implementieren Schutzprogramme und Mechanismen für sichere IT-Strukturen

Es werden vier Module angeboten:

Modul 1
PC-Technik Konfiguration
Modul 2
PC Systemsupport
Modul 3
Netzwerk- und Internettechnik
Modul 4
Windows 2008 / 2012 Server

Jedes Modul wird mit einer landesweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen und bescheinigt. Nach erfolgreichem Abschluss aller vier Module erhalten Sie zusätzlich das Gesamtzertifikat Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS).

Voraussetzungen zur Teilnahme sind technisches Verständnis, gute Windows XP-/Vista-/7/8.1-Kenntnisse sowie Erfahrung in der Internetnutzung. Einzelzertifikate des früheren „PC-Systembetreuers" werden angerechnet. Die Module können auch einzeln belegt werden.

Edgar Weber

5660 Unverbindlicher Infotermin
Die 22. Sept. 2015, 19 Uhr, VHS

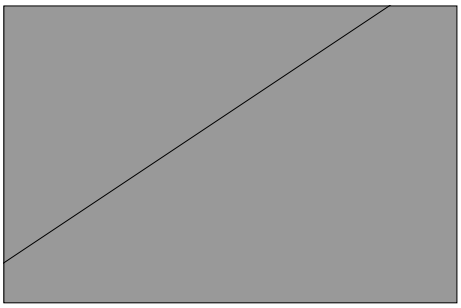
Modul 1
PC-Technik und Konfiguration

Die Teilnehmenden lernen die Eigenschaften eines Komplettrechners professionell einzuschätzen oder einen Rechner nach Maß selbst zusammen zu stellen, aufzubauen und aufzurüsten.

- Leistungsmerkmale eines PC-Systems
- PC-Hardware auswählen, einbauen, konfigurieren, in Betrieb nehmen
- Bauformen von PCs
- Hauptplatinen und ihre Komponenten
- PC-Prozessoren, Speicher und deren Unterscheidungsmerkmale
- Grafikkarten, Monitore
- Erweiterungssteckkarten, Bussysteme, Schnittstellen und Anschlusstechniken
- Festplatten, optische Laufwerke, externe Speichertechniken
- BIOS/EFI (Bootvorgang, Konfiguration, Aktualisierung)

Edgar Weber

5661 Ab Die 6. Okt. 2015, 19-22.15 Uhr
9 Termine, VHS, € 225,- / € 180,-
+ Prüfungsgebühr



Modul 2
PC Systemsupport

In diesem Modul geht es um die Verwaltung von Windows-Betriebssystemen, d.h. Installation und Konfiguration von Betriebssystem und Anwendungsprogrammen sowie Datensicherung und Malware.

- Installation, Optimierung und Einrichtung von Betriebssystemen und Anwendungen
- Erkennung, Diagnose und Behebung von Softwareproblemen
- Organisation des Systemsupports
- Datensicherung und Datensicherheit
- Malware und deren Vermeidung

Edgar Weber

5662 Ab Die 12. Jan. 2016, 19-22.15 Uhr
9 Termine, VHS, € 225,- / € 180,-
+ Prüfungsgebühr

Modul 3
Netzwerk- und Internettechnik

Moderne Rechner sind in Netzwerke eingebunden. Die Teilnehmenden lernen Hard- und Softwarekomponenten dazu kennen und die für Netzwerk und Internet wichtige Software auf der Nutzerseite zu konfigurieren. Die Technologien werden praxisorientiert erläutert, anschaulich wird in alle Theorien und Normen eingeführt.

- Hardware für lokale Netzwerke und für den Zugang zum Internet (Topologien, Übertragungsmedien, Geräte)
- Protokolle lokaler Netzwerke (Zugriffsverfahren, Ethernet)
- Schichtenmodelle
- TCP/IP (Grundlagen, IP-Adressierung, DHCP, Hostnamen, DNS, Ports, TCP/IPProtokolle)
- Netzwerkkopplung (Repeater/Hub, Bridge/Switch, Router, Gateway)
- Internetzugang
- Konfiguration von Internetanwendungen

Frühjahr 2016

Edgar Weber

5663 Ab Die 8. März 2016, 19-22.15 Uhr
9 Termine, VHS, € 225,- / € 180,-

Modul 4
Windows 2008/2012 Server

Windows Server bilden den Kern von fast jedem kleinen oder mittleren Netzwerk. Sie lernen, einen Windows Server einzurichten, in Betrieb zu nehmen und zu warten. Damit haben Sie den Grundbaustein für den Support eines kleinen Netzwerkes. Voraussetzung sind praktische Erfahrung im täglichen Umgang mit Windows.

- Serverversionen und Einsatzgebiete
- Installation, Einrichtung und Administration eines Domänencontrollers
- Active Directory Service
- Einsatz von Richtlinien
- Installation und Konfiguration von Druckern in der Domäne
- Remote Desktop Dienste, Fernwartung
- Konfiguration von DNS und DHCP
- Sicherheit, Sicherungen (Backup)

Edgar Weber

5664 Ab Die 17. Mai 2016, 19-22.15 Uhr
8 Termine VHS, € 225,- / € 180,-
+ Prüfungsgebühr

Tablet PC / iPhone / iPad

„Mein (neuer) Tablet-PC und keine Ahnung, wie er funktioniert?"

Der Tablet-PC , ein flacher tragbarer Computer, wird durch die Berührung des Bildschirms bedient und ist besonders geeignet zum Anschauen von Bildern, für Internet und Email.
Sie lernen das Funktionsprinzip Ihres Tablet-PCs kennen, die wichtigsten Einstellungen vorzunehmen und das Gerät vielfältig zu nutzen. Auch Smartphone-Besitzer können an diesem Kurs teilnehmen.
Die „Apps", besondere Dienste wie Reise- und Wetterinfos, Online-Zeitschriften, Kochrezepte und Spielereien können je nach Geschmack ausgewählt werden.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Gerät an, und bringen es aufgeladen oder mit Netzkabel und Passwort mit.

Roland Neulitz

5700 Ab Die 17. Nov. 2015, 9-10.30 Uhr
2 Termine, VHS, € 20,-

Frühjahr 2016

5701 Ab Do 14. Jan. 2016, 10.45-12.15 Uhr
2 Termine, VHS, € 20,-
5702 Ab Die 2. Febr. 2016, 16.45-18.15 Uhr
2 Termine, VHS, € 20,-
5703 Ab Die 1. März 2016, 16.45-18.15 Uhr
2 Termine, VHS, € 20,-
5704 Ab Do 7. April 2016, 9-10.30 Uhr
2 Termine, VHS, € 20,-

iPhone oder iPad – Ihr elektronischer Begleiter

Das iPhone und das iPad von Apple gehören zu den beliebtesten elektronischen Begleitern: jederzeit Zugriff auf Adressbuch und Terminkalender, Reisedokumentation in Foto und Video, überall ins Internet und das alles bei kleinem Gepäck!
Sie lernen Ihr Gerät für Ihre eigenen Bedürfnisse einzustellen und zu nutzen. Grundeinstellungen, Internetbrowser, Kalender, Adressbuch, Karten (Navigation), Foto/Video-Nutzung und -verwaltung, iTunes, Email-Konfiguration, AppStore und iCloud als Datenspeicher stehen auf dem Programm.
Bitte bringen Sie Ihr aktiviertes und aufgeladenes iPhone oder iPad mit.

Torsten Timm

5705 Ab Do 1. Okt. 2015, 19-22 Uhr
Die + Do, 3 Termine, VHS, € 60,-

Frühjahr 2016

5706 Ab Die 12. Jan. 2016, 19-22 Uhr
Die + Do, 3 Termine, VHS, € 60,-

iPhone oder iPad – Aufbaukurs

In diesem Kurs geht der Dozent auf Fragen und Wünsche der Teilnehmer ein, um das im Grundkurs vermittelte Wissen zu vertiefen und offene Probleme zu erörtern.
Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

Torsten Timm

5707 Ab Die 3. Nov. 2015, 19-22 Uhr
2 Termine, VHS, € 40,-

Frühjahr 2016

5708 Ab Die 1. März 2016, 19-22 Uhr
2 Termine, VHS, € 40,-

Digitalfotografie

Wie funktioniert meine Digitalkamera? Theorie und Praxis

Erlernen Sie die Grundbegriffe zum sicheren Umgang mit Ihrer Digitalkamera. Was bedeuten Blende, Belichtungszeit und ISO? JPEG oder RAW - weshalb ist das Datei-Format wichtig? Weitwinkel- oder Teleobjektiv, Blitz und Stativ - nutzen und ergänzen Sie Ihre Ausrüstung richtig.
Bringen Sie bitte Ihre Kamera mit Netzteil, geladenen Akkus und Bedienungsanleitung mit.

Torsten Timm

5800 Fr 9. Okt. 2015, 19-22.15 Uhr
Sa 10. Okt. 2015, 10-17 Uhr, VHS
€ 60,- / € 48,-

Frühjahr 2016

5801 Fr 15. Jan. 2016, 19-22.15 Uhr
Sa 16. Jan. 2016, 10-17 Uhr, VHS
€ 60,- / € 48,-

Digitalfotos bearbeiten und verwalten mit Windows

Die Speicherkarte ist voll - wie geht es jetzt weiter? Wesentlicher Bestandteil der Digitalfotografie ist die Verwaltung und Bildoptimierung am Computer. Sie lernen hier, wie Sie mit „bordeigenen" Mitteln Ihres Windows-PCs, also ohne zusätzliche Programme, den Überblick behalten und das Beste aus Ihren Bildern herausholen,.
Bringen Sie gern einige Ihrer Fotos auf einem Datenträger oder Ihre Kamera mit.
PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Torsten Timm

5802 Sa 21. Nov. 2015, 10-17 Uhr
VHS, € 40,- / € 32,-
5803 Sa 7. Mai 2016, 10-17 Uhr
VHS, € 40,- / € 32,-

Digitalfotos präsentieren mit Fotobuch und Diashow

Zeigen Sie Ihre schönsten Fotos! Sie erfahren, wie Sie Ihre Bilder präsentieren, statt sie in Dateiordnern verschwinden zu lassen. Eine Diashow am PC mit Text und Musik oder ein professionell gestaltetes Fotobuch - beides lässt sich mit kostenlosen Programmen realisieren. Mit dem Gelernten können Sie auch mit der Software anderer Anbieter gute Ergebnisse erzielen.
Bringen Sie gern einige Ihrer Fotos auf einem Datenträger oder Ihre Kamera mit.
PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Torsten Timm

5804 Ab Fr 27. Nov. 2015, 19-22 Uhr
2 Termine, VHS, € 40,- / € 32,-
5805 Ab Fr 13. Mai 2016, 19-22 Uhr
2 Termine, VHS, € 40,- / € 32,-

Computer Schritt für Schritt – Digitalkamera und Fotoprogramm

Nähere Informationen auf S. 89.

Frühjahr 2016

Ursula Kreutzmann

5622 Ab Die 12. Jan. 2016, 10.45-12.15 Uhr
3 Termine, VHS, € 29,- / € 23,-
5623 Ab Die 24. Mai 2016, 10.45-12.15 Uhr
3 Termine, VHS, € 29,- / € 23,-

Die Kursreihe zur Digitalfotografie ist vorwiegend technisch orientiert. Kurse zur Bildgestaltung finden Sie im Kapitel Kultur / Kreativität.

LÖNINGEN

Die Volkshochschule führt ihr Programm im Südkreis in Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung durch.

Anmeldung

Zu den VHS-Kursen melden Sie sich in der gemeinsam genutzten Geschäftsstelle des Bildungswerks und der Volkshochschule in Löningen an.

Bildungswerk / VHS Löningen e.V.
Gelbrink 4
49624 Löningen
Tel 05432 92277
schnelle@vhs-cloppenburg.de

Bankverbindung
LzO Löningen
IBAN: DE06 2805 0100 0086 1040 31
BIC: BRLADE21LZO

Dorothea Schnelle

Bitte wenden Sie sich an unsere päd. MitarbeiterinDorothea Schnelle, 05432 92278, wenn Sie Beratung und Informationen zum VHS-Programm in Löningen wünschen oder Anregungen für uns haben.
Frau Schnelle berät Sie in allen Fragen der Weiterbildung, nimmt Ihre Vorschläge gern entgegen und ist sehr interessiert an Ihren Erfahrungen aus Kursen und Gesprächskreisen.

Die Hinweise auf Kursinhalte beziehen sich auf den Programmteil Cloppenburg
Nr. 1000 - 1513 ab Seite 14
Nr. 2000 - 2434 ab Seite 25
Nr. 3000 - 3480 ab Seite 36
Nr. 4000 - 4413 ab Seite 57
Nr. 5000 - 5805 ab Seite 66

Elternbildung

Spiel und Bewegungsarten für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

Kinder entdecken ihre Welt mit allen Sinnen. Deshalb steht die Freude am gemeinsamen Spiel im Mittelpunkt unserer Treffen. Das Erleben in der Gruppe unterstützt die positive Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Die Kleinen können erste Kontakte untereinander knüpfen.

Inhalte

- Experimentieren mit Fingerfarben
- Kreatives Gestalten
- Bauen mit Konstruktionsmaterial
- Singen, Tanzen, Musizieren, Rollenspiele

Nicole Thiemann-Meyer

6000 Ab Do 3. Sept. 2015, 9.30 Uhr
10 Termine, € 20,-
Vikar-Henn-Haus, Löningen

Familienpate – eine Aufgabe für mich?

Familienpaten sind engagierte, lebenserfahrene Menschen, die mit einem Teil ihrer Zeit Familien entlasten und unterstützen. Mit Kinder- und Hausaufgabenbetreuung, bei Behördengängen, Arztterminen und mit Anregungen in alltäglichen und lebenspraktischen Situationen können sie jungen Familien und sich selber viel geben - eine erfüllende Aufgabe auf Zeit.

Inge Jünger-Zobel

6001 Ab Die 22. Sept. 2015, 19 Uhr
jeden 4. Die im Monat, BW Löningen

Frühjahr 2016

6002 Ab Die 26. Jan. 2016, 19 Uhr
jeden 4. Die im Monat, BW Löningen
Anmeldung SKF Cloppenburg,
Tel. 04471 9582890

Treffpunkt AU-PAIRS aus aller Welt

Einmal monatlich treffen sich Au-pairs zum Kennenlernen, zum Austausch und zu gemeinsamen Aktivitäten.

Dorothea Schnelle

6003 Ab Mo 14. Sept. 2015, 18 Uhr
4 Termine, BW Löningen

Erzählen aus dem Stehgreif

Geschichten aus der Situation heraus erfinden, entwickeln und erzählen, damit wollen wir die Phantasie der Kinder anregen und fördern.

Doris Krümberg

6004 Die 17. Nov. 2015, 19.30 Uhr
BW Löningen

Gesprächskreise (GK)

„Ohne Partner leben" GK für Frauen, die ihren Partner durch Tod oder Trennung verloren haben

Durch den Verlust des Partners fühlen sich Menschen plötzlich allein. Sie erfahren Schmerz und tiefe Trauer, oft auch eigene und fremde Hilflosigkeit. Verständnis finden sie am ehesten dort, wo Menschen Ähnliches erlebt haben. Der GK möchte ermutigen, das Leben neu zu gestalten. Der Erfahrungsaustausch ist eine große Hilfe.

Ria Mastall

6110 Ab Mi 16. Sept. 2015, 14.30 Uhr

Frühjahr 2016

6111 Ab Mi 20. Jan. 2016, 14.30 Uhr
jeden 3. Mi im Monat
Vikar-Henn-Haus, Löningen

GK „Plötzlich allein"

Wenn Sie das Gefühl haben, alleingelassen zu sein und nicht mehr über Ihre Trauer sprechen zu dürfen, möchten wir Sie einladen in unseren Gesprächskreis, um Ihrer Trauer den Raum zu geben, den sie braucht.

Ria Mastall

6112 Ab So 6. Sept. 2015, 14.30 Uhr
jeden 1. So im Monat,
Vikar-Henn-Haus, Löningen

Frühjahr 2016

6113 Ab So 3. Jan. 2016, 14.30 Uhr
jeden 1. So im Monat,
Vikar-Henn-Haus, Löningen

Einander verstehen – miteinander leben Gruppe für Eltern mit behinderten und nichtbehinderten Kindern und Jugendlichen

An den Begegnungen nehmen Behinderte und Nichtbehinderte teil. Hier können sie sich austauschen und gemeinsam aktiv werden. Die Treffen finden abwechselnd im Pfarrheim St. Vitus, Löningen und im Pfarrheim Lindern statt.

Bernhardine Eilers, Anita Baumhöver

6114 Ab Sa 12. Sept. 2015, 15 Uhr
jeden 2. Sa im Monat

Frühjahr 2016

6115 Ab Sa 9. Jan. 2016, 15 Uhr
jeden 2. Sa im Monat

GK „Adipositas"

Rita Otten

6116 Bitte erfragen Sie die Termine für 2015 unter Tel. 04471 185872.

Frühjahr 2016

6117 Bitte erfragen Sie die Termine für 2016 unter Tel. 04471 185872.

Politik und Gesellschaft

VHS-Bildungsfrühstück I mit Themen aus Gesellschaft, Politik, Geschichte, Technik ...

Das VHS-Bildungsfrühstück ist ein beliebter Treffpunkt für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger, die den vielen Fragen und Entwicklungen in der heutigen Gesellschaft und Politik engagiert, aktiv und kritisch gegenüberstehen.

Dorothea Schnelle, Dozententeam

6120 Ab Do 17. Sept. 2015, 9.30 Uhr
14-tägig, 6 Termine, BBS, Löningen,
€ 24,- / € 18,-

Dorothea Schnelle, Dozententeam

6121 Ab Do 28. Jan. 2016, 9.30 Uhr
14-tägig, 8 Termine, BBS, Löningen
€ 32,- / € 24,-

VHS-Bildungsfrühstück II mit Themen aus Gesellschaft, Politik, Geschichte, Technik ...

Dorothea Schnelle, Clemens Olberding

6122 Ab Do 24. Sept. 2015, 9.30 Uhr
14-tägig, 5 Termine, BBS, Löningen,
€ 20,- / € 15,-

Frühjahr 2016

Dorothea Schnelle, Clemens Olberding

6123 Ab Do 21. Jan. 2016, 9.30 Uhr
14-tägig, 9 Termine, BBS, Löningen
€ 36,- / € 27,-

Integrationslotsenwerkstatt

Wir wollen das Nebeneinander in ein Miteinander verwandeln, uns regelmäßig begegnen, voneinander lernen und etwas gemeinsam bewegen.
Wir wollen unsere Zukunft mitgestalten und eine interkulturelle Brücke zwischen Deutschen und Migranten bauen.
Verständnis füreinander ist die Voraussetzung für eine gelungene Begegnung.

Wer sind die Integrationslotsen?

- in der VHS geschulte Ehrenamtliche, die auf ihre Tätigkeit gut vorbereitet sind
- Studenten, Mütter und Väter, Berufstätige und Rentner
- Bürger mit Migrationshintergrund, die schon lange in Deutschland leben
- Deutsche mit Auslandserfahrung
- Menschen mit persönlichen Erfahrungen in der Integration, mit guten Deutschkenntnissen und Sprachkenntnissen in mindestens einer weiteren Sprache.

Als Integrationslotsen ist es uns ein Anliegen, dass sich Migranten möglichst schnell in Deutschland zurechtfinden. Wir unterstützen den Prozess, tragen zur Verständigung zwischen Migranten und Behörden und anderen Einrichtungen bei und fördern ein gutes Miteinander.

Jeannette Kanyarwanda

6130 Ab Mo 7. Sept. 2015, 16 Uhr
jeden 1. Mo im Monat
Vikar-Henn-Haus, Löningen

Frühjahr 2016

6131 Ab Mo 4. Jan. 2016, 16 Uhr
jeden 1. Mo im Monat
Vikar-Henn-Haus, Löningen

Gesundheit

Fasten verändert mein Leben

Heilfasten belebt den gesamten Organismus, der Stoffwechsel wird aktiviert, es kommt zu einer allgemeinen Entgiftung, die Selbstheilungs- und Abwehrkräfte werden angeregt. Übergewicht wird reduziert, die geistige Leistungsfähigkeit erhöht und das Wohlbefinden beeinflusst.

Luitgard Zapatka

6200 Unverbindlicher Infotermin
Mi 11. Nov. 2015, 19 Uhr
Fastenwoche 13.-19. Nov. 2015
BW Löningen, € 45,- / € 38,-

Frühjahr 2016

6201 Unverbindlicher Infotermin
Mi 9. März 2016, 19 Uhr
Fastenwoche 11.-17. März 2016
BW Löningen, € 45,- / € 38,-

Gesund abnehmen und sich wohl fühlen

Wenn Sie Ihr Gewicht langfristig und nachhaltig reduzieren möchten, bietet der Gruppenkurs „Gesund abnehmen und sich wohl fühlen" genau das Richtige für Sie! Auf Kalorien- oder Punktezählen wird verzichtet, vielmehr wird Ihnen praktisch vermittelt, wie Ihre tägliche Ernährung bedarfsgerecht und alltagstauglich umgesetzt werden kann. Das eigene Wohlbefinden wird durch positives Denken, Bewegung und Sport gefördert.

Dr. Nadine Berling-Aumann

6202 Ab Do 1. Okt. 2015, 18.30 Uhr
9 Termine, BW Löningen, € 100,-

Frühjahr 2016

6203 Ab Mi 20. Jan. 2016, 20 Uhr
9 Termine, BW Löningen, € 100,-

Besser leben mit Trennkost nach Dr.Hay

Das Trennen der einzelnen Lebensmittel ist gar nicht so schwierig, wenn man das System richtig verstanden hat. Innerhalb einer Mahlzeit sollen Eiweiß- und zur Kohlenhydratgruppe gehörende Lebensmittel nicht gemeinsam aufgenommen werden. Dadurch können auch Sie Ihr Wohlfühlgewicht erreichen. Natürliche Speisen, köstlich und gesund zubereitet, bringen unsere oft unausgewogene Ernährung wieder ins Gleichgewicht.

Hedwig Müller

6204 Ab Do 24. Sept. 2015, 9.30 Uhr
10 Termine, BW Löningen, € 60,-

Frühjahr 2016

6205 Ab Do 28. Jan. 2016, 9.30 Uhr
10 Termine, BW Löningen, € 60,-

Entspannung

Qi Gong

Auf körperlicher Ebene wirkt das Üben von Qi Gong wie die Einnahme einer heilsamen Medizin; es stärkt die Körperkräfte und verlängert die Lebensspanne.

N.N.

6206 Ab Do 5. Nov. 2015, 18 Uhr
5 Termine, € 25,-
St.-Ludgeri-Realschule, Löningen

Yoga

Gabriele Kryszon

6207 Ab Do 24. Sept. 2015, 18 Uhr
10 Termine, Hof am Kolk, Angelbeck, € 60,- / € 50,-

6208 Ab Do 24. Sept. 2015, 19.45 Uhr
10 Termine, Hof am Kolk, Angelbeck, € 60,- / € 50,-

Frühjahr 2016

6209 Bitte erfragen Sie die Termine für 2016 unter Tel. 05432 92277.

Ein Wochenende für mich – Alte Ziele überprüfen und neue entdecken

Elisabeth Gerwing

6210 Wochenendseminar
Fr 13. Nov. 2015, 18-21 Uhr
Sa 14. Nov. 2015, 9-21 Uhr
So 15. Nov. 2015 9-15 Uhr
Hof am Kolk, Angelbeck

Gebührenstaffelung

Geringere Teilnahmegebühren
zahlen Sie in Kursen mit Staffelpreisen, wenn mehr als 10 Personen teilnehmen. Beispiel: € 55,-/ € 44,-
Vielleicht motivieren Sie Freunde und Bekannte, mit Ihnen gemeinsam einen Kurs zu besuchen?

Entspannungsübungen „Die Seele baumeln lassen"

Entspannen, Abschalten, sich vom Stress des Alltags lösen, Gelassenheit und innere Ruhe finden, sind die Ziele an diesen Abenden. Sie sind eingeladen neue Wege zu gehen um Stress zu vermeiden. Wir schauen, wo wir gerade stehen, treten hinaus aus dem Alltag, entspannen uns, richten alle unsere Sinne auf das Hier und Jetzt. Wir tanken Kraft und Energie, gönnen uns Ruhe und üben uns in Achtsamkeit.
Elemente aus Qi Gong und Feldenkrais, der Progressiven Muskelrelaxtion, dem Autogenen Training und Atemübungen führen dazu, dass wir uns wohl fühlen und Ideen für den Alltag annehmen.

Elisabeth Gerwing

6211 Ab Die 29. Sept. 2015, 18.30 Uhr
10 Termine, € 90,-
Hof am Kolk, Angelbeck

6212 Ab Mi 30. Sept. 2015, 18.30 Uhr
10 Termine, € 90,-
Hof am Kolk, Angelbeck

Frühjahr 2016

6213 Ab Mi 13. Jan. 2016, 18.30 Uhr
10 Termine, € 90,-
Hof am Kolk, Angelbeck

6214 Ab Die 26. Jan. 2016, 18.30 Uhr
8 Termine, € 72,-
Hof am Kolk, Angelbeck

„Time-Out" – Zeit für Entspannung

Gelassenheit ist eine innere Einstellung, die Ihnen helfen kann, dem täglichen Leben mit etwas mehr Ruhe und Freude zu begegnen. Durch Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxtion und Achtsamkeit können Sie lernen zu entspannen.
Sie werden für sich herausfinden, was für eine Entspannung Sie zu mehr Gelassenheit, Ruhe und geistigen Kräften führt.

Heike Köster-Grümloh

6215 Ab Die 22. Sept. 2015, 9.30 Uhr
6 Termine, Hof am Kolk, Angelbeck, € 25,- / € 20,-

Meridiane Klopftechnik

Die Meridiane Klopftechnik ist eine Selbsthilfemethode, bei der sich durch leichtes Klopfen auf bestimmte Akupressurpunkte belastende Emotionen auflösen lassen. Diese Methode hilft, das innere Gleichgewicht zu stärken und Mut, Zuversicht und weiteren positiven Gefühlen Platz zu machen.
Bitte Wasser zum Trinken mitbringen.

Elke Tymko

6216 Die 6. Okt. 2015, 19.30 Uhr
BW Löningen, € 10,- / € 8,-

Frühjahr 2016

6217 Die 16. Febr. 2016, 19.30 Uhr
BW Löningen, € 10,- / € 8,-

Jin Shin Jyutsu – für mich und andere

Beim Jin Shin Jyutsu, einer mehrere tausend Jahre alten Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper, wird mit dem Energiesystem des Menschen gearbeitet. Durch Berühren bestimmter Körperpunkte, den sogenannten Energieschlössern, werden bestimmten Organen oder Bereichen Energie zugeführt. Blockaden und Disharmonien können beseitigt und Selbstheilungskräfte angeregt werden.

Ulrike Stratmann

6218 Die 3. Nov. 2015, 19.30 Uhr
BW Löningen, € 8,-

Frühjahr 2016

6219 Die 2. Febr. 2016, 19.30 Uhr
BW Löningen, € 8,-

Jin Shin Jyutsu Seminar zur Selbstanwendung

Sie erhalten Anleitungen und Hilfestellungen, wie Sie Jin Shin Jyutsu an sich selbst durchführen können - konkret auf Ihre Situation und Ziele zugeschnitten. Damit können Sie begonnene Behandlungen eigenständig weiterführen.

Frühjahr 2016

Ulrike Stratmann

6220 Sa 20. + 27. Febr. 2016, 10-16 Uhr,
BW Löningen, € 60,-

Literatur / Kreativität / Hobby

Literatur im Gespräch

Eingeladen sind alle, die Freude an der Literatur haben und gerne mit anderen über das Gelesene sprechen wollen. Die Auswahl der Literatur erfolgt gemeinsam, Vorschläge und Anregungen sind immer willkommen. Das Spektrum reicht etwa vom 18. Jahrhundert bis zur Gegenwart. In den einzelnen Sitzungen werden verschiedene Interpretationsmöglichkeiten erörtert, geschichtliche und biografische Hintergründe erschlossen, weltanschauliche und thematische Schwerpunkte gesetzt. Je unterschiedlicher die Meinungen, desto ergiebiger ist das Gespräch.

Edith Bonnard

6300 Ab Die 8. Sept. 2015, 9.30 Uhr
13 Termine, € 86,- / € 72,-
Ev. Pfarramt, Haselünner Str. 8-10

Frühjahr 2016

6301 Ab Die 12. Jan. 2016, 9.30 Uhr
10 Termine, € 66,- / € 55,-
Ev. Pfarramt, Haselünner Str. 8-10

6302 Ab Die 5. April 2016, 9.30 Uhr
12 Termine, € 80,- / € 66,-
Ev. Pfarramt, Haselünner Str. 8-10

Literatur im Gespräch

Silvia Dierken

6303 Ab Mi 16. Sept. 2015, 19.30 Uhr
1 x monatlich, 3 Termine
BW Löningen, € 20,-

Frühjahr 2016

6304 Ab Mi 20. Jan. 2016, 19.30 Uhr
1 x monatlich, 6 Termine
BW Löningen, € 40,-

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Anfänger werden in die verschiedenen Techniken des Töpferns eingeführt und angeleitet, sich nach eigenen Fähigkeiten und Interessen gestalterisch zu betätigen. Es können Gebrauchs- oder schmückende Gegenstände hergestellt werden. Fortgeschrittene erhalten neue Anregungen für ihre Arbeit.

Christa Bertke

6305 Ab Die 22. Sept. 2015, 19.30 Uhr
6 Termine, € 36,- + Material
Atelier Bertke, Steinrieden

Frühjahr 2016

6306 Ab Die 2. Febr. 2016, 19.30 Uhr
6 Termine, € 36,- + Material
Atelier Bertke, Steinrieden

Nähen mit Pfiff für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir schneidern und nähen modische und pfiffige Damen- und Kinderkleidung nach Schnittmustern mit Anprobe. Getragene Kleidungsstücke können umgearbeitet oder Tischdecken z.B. mit Spiegelsaum und Briefecken versehen werden. Auch Fortgeschrittene können sich im Kurs mit professioneller Hilfe gut entfalten.

Gisela Ostermann

6307 Ab Mo 12. Okt. 2015, 19.30 Uhr
8 Termine, € 60,- + Material
St.-Ludgeri-Realschule, Löningen

6308 Ab Mi 14. Okt. 2015, 19.30 Uhr
8 Termine, € 60,- + Material
St.-Ludgeri-Realschule, Löningen

Frühjahr 2016

6309 Ab Mo 1. Febr. 2016, 19.30 Uhr
8 Termine, € 60,- + Material
St.-Ludgeri-Realschule, Löningen

6310 Ab Mi 3. Febr. 2016, 19.30 Uhr
8 Termine, € 60,- + Material
St.-Ludgeri-Realschule, Löningen

Malen nach Herzenslust

Katharina Steinke

6311 Ab Mi 9. Sept. 2015, 17.15 Uhr
10 Termine, € 45,- + Material
BW Löningen

Frühjahr 2016

6312 Ab Mi 13. Jan. 2016, 17.15 Uhr
10 Termine, € 45,- + Material
BW Löningen

6313 Ab Mi 20. April 2016, 17.15 Uhr
10 Termine, € 45,- + Material
BW Löningen

Portraitfotografie für junge Leute

Hier hast Du Gelegenheit, ganz besondere Fotos von und mit Dir zu machen. Professionell wird zum MakeUp und Styling angeleitet und in die richtige Fototechnik eingeführt. Ein ganzer Tag mit vielen Outfits steht zur Verfügung, die Du ausprobieren kannst um Deinen Typ zu unterstreichen oder in eine andere Rolle zu schlüpfen. Abschließend gebt Ihr Euren Bildern unter Anleitung mit professioneller Fotobearbeitung den letzten Schliff. Infos zur Fotografin unter www.carolin-verbildlicht.de oder bei Facebook.

Caroline Kruse

6314 Mi 14. Okt. 2015, 18-20.15 Uhr
Sa 17. Okt. 2015, 9-13.30 Uhr
BBS, Löningen, € 30,-

Sportbootführerschein „Binnen und See"

Inhaltliche Angaben auf S. 43 Nr. 3151

Frühjahr 2016

Werner Taphorn

6315 Unverbindlicher Infotermin
Mo 25. Jan. 2016, 19 Uhr
18 Termine, BBS, Löningen, € 144,-
+ Lehrmaterial, + Prüfungsgebühr

Fremdsprachen

Englisch für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

Michael Schütte

6400 Ab Mi 23. Sept. 2015, 17.30 Uhr
10 Termine, € 55,- / € 44,-
BW Löningen

Frühjahr 2016

6401 Ab Mi 20. Jan. 2016, 17.30 Uhr
8 Termine, € 44,- / € 35,-
BW Löningen

6402 Ab Mi 6. April 2016, 17.30 Uhr
10 Termine, € 55,- / € 44,-
BW Löningen

Englisch für den Beruf

Michael Schütte

6403 Ab Mi 23. Sept. 2015, 19.30 Uhr
10 Termine, € 40,- / € 30,-
BW Löningen

Frühjahr 2016

6404 Ab Mi 20. Jan. 2016, 19.30 Uhr
8 Termine, € 32,- / € 24,-
BW Löningen

6405 Ab Mi 6. April 2016, 19.30 Uhr
10 Termine, € 40,- / € 30,-
BW Löningen

Französisch für Fortgeschrittene

Renate Steenken

6406 Ab Do 24. Sept. 2015, 19 Uhr
10 Termine, € 55,- / € 44,-
BW Löningen

Frühjahr 2016

6407 Ab Do 14. Jan. 2016, 19 Uhr
10 Termine, € 55,- / € 44,-
BW Löningen

6408 Ab Do 14. April 2016, 19 Uhr
10 Termine, € 55,- / € 44,-
BW Löningen

Spanisch für Anfänger

Salome Villalba

6409 Ab Die 22. Sept. 2015, 18 Uhr
8 Termine, € 32,- / € 24,-
BW Löningen

Spanisch für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

Salome Villalba

6410 Ab Die 22. Sept. 2015, 19.15 Uhr
8 Termine, € 32,- / € 24,-
BW Löningen

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache

BürgerInnen aus anderen Herkunftsländern ohne oder mit geringen Vorkenntnissen erlernen die Grundlagen der deutschen Sprache.
Aussiedler, Asylbewerber und Flüchtlinge, die in Deutschland leben wollen oder sich vorübergehend hier aufhalten, sind herzlich eingeladen.

Magda Schütte

6420 Ab Do 24. Sept. 2015, 9.15 Uhr
10 Termine, BW Löningen, € 40,-

6421 Ab Do 14. Jan. 2016, 9.15 Uhr
10 Termine, BW Löningen, € 40,-

6422 Ab Do 7. April 2016, 9.15 Uhr
10 Termine, BW Löningen, € 40,-

Lernen Sie Deutsch!

Integrationskurs Deutsch in Essen

Zur Zeit läuft in Essen der 2. Integrationskurs Deutsch. Noch in diesem Jahr soll in Zusammenarbeit mit der Integrarionsbeauftragten Essen, Evelyn Hertel ein Nachmittagskurs angeboten werden. MigrantiInnen aus Essen, Lastrup, Löningen und umliegende Dörfer sowie Quereinsteiger sind herzlich eingeladen.
Der I-Kurs Deutsch umfasst einen Basiskurs, einen Aufbaukurs und den Orientierungskurs und führt zur Zertifikatsprüfung B1.
Im Orientierungskurs werden Kenntnisse über Politik, Gesellschaft und Recht vermittelt, Wissen, das beim **Einbürgerungstest** gefordert wird.
Der Sprachkurs wird für viele Migranten durch das BaMF finanziert, auch wenn sie bereits länger in Deutschland leben. Er ist auch offen für Zuwanderer, die keinen gesetzlichen Anspruch haben!

Anmeldung und Beratung im Rathaus Essen bei der Integrationsbeauftragten Evelyn Hertel, Tel. 05434 809774.

Im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BaMF)

Integrationskurs Deutsch 660 Ustd. (max. 960 Ustd.)			
Basiskurs 300 Ustd.	Aufbaukurs 300 Ustd.	Orientierungskurs 60 Ustd.	Prüfung, Zertifikat A2 oder B1

Fortbildungen für Tagesmütter/ErzieherInnen

Qualitätssicherung in der Kindertagespflege

Jede Kindertagespflegeperson hat eine Pflegeerlaubnis, die fünf Jahre Gültigkeit hat. Innerhalb dieser Zeitspanne sind alle anerkannten Kindertagespflegepersonen im Landkreis Cloppenburg verpflichtet, aus fünf verschiedenen Modulen je zwei Fortbildungen nachzuweisen.

Entschleunigung im Kindergartenalltag

Druck, Anspannung, Termine, neue Vorschriften bestimmen immer mehr den Kindergartenalltag. Die Freude mit Kindern zu arbeiten schwindet, weil Erzieherinnen damit beschäftigt sind, den Vormittag so einigermaßen nach Vorstellungen der Politik, Eltern, Lehrer zu gestalten. Im Kindergarten herrscht oft der Stress. Seine Auswirkungen auf die Atmosphäre und unsere Gesundheit sind vorprogrammiert. Wie können wir Entspannung und Ruhe in den Alltag bringen?

Frühjahr 2016

Doris Krümberg

6501 Die 16. Febr. 2016, 9-16 Uhr, € 60,-
Hof am Kolk, Angelbeck

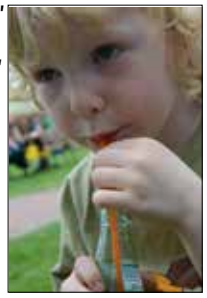
Versteckte Karies im Zusammenhang mit zuckerhaltigen Getränken „Warum Milchzähne besonders gefährdet sind"

Karies beginnt bei Kindergarten- und Grundschulkindern heutzutage versteckt in den Zahnzwischenräumen. Ursache sind vor allem zuckerhaltige Getränke. Die Früherkennung ist schwierig, aber sehr wichtig, um den Erhalt der Milchzähne zu garantieren. Zur Entstehung, Therapiemöglichkeiten und Vorbeugung der sogenannten „hidden caries" referiert die Kinder- und Jugendzahnärztin Dr. Katharina Lucke.

Frühjahr 2016

Dr. Katharina Lucke

6504 Mi 24. Febr. 2016,
20 Uhr
Vikar-Henn-Haus,
Löningen



Modul 3 „Kooperation und Vernetzung" (Nr. 6505 – 6508)

Arbeitskreis Tagesmütter

Nancy Henke

6505 Ab Die 8. Sept. 2015, 19.30 Uhr
BW Löningen

Frühjahr 2016

6506 Bitte erfragen Sie die Termine für 2016 unter Tel. 05432 92277.

Weitere Fortbildungsangebote für Kindertagespflegepersonen findn Sie auf Seite 68, Nr. 5022 - 5046

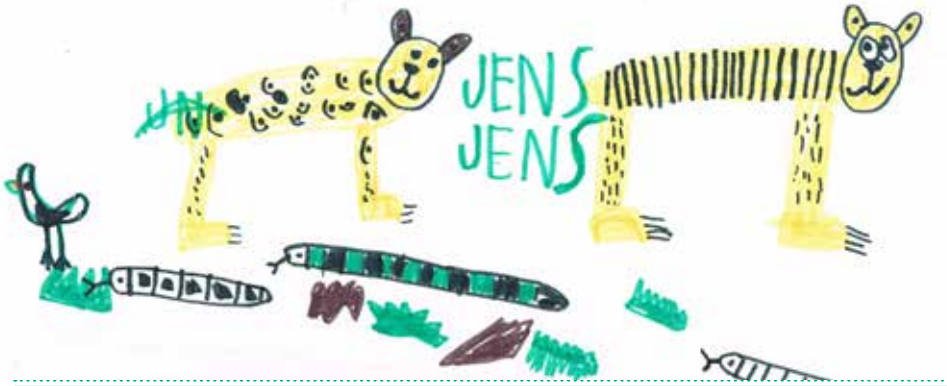
Spielen und Lernen für Tagesmütter mit ihren Kindern und Tageskindern

Birgit Sabel-Budke

6507 Ab Die 15. Sept. 2015, 9.30 Uhr

Frühjahr 2016

6508 Ab Die 12. Jan. 2016, 9.30 Uhr
14-tägig, Vikar Henn Haus, Löningen



Infotermine zu zentralen Fortbildungsangeboten der VHS in Cloppenburg, Altes Stadttor 16

Hauptschulabschluss 2015/2016 (HASA) mit Berufsqualifikationen Intensivkurs am Vormittag

Inhaltliche Angaben auf S. 66, Nr. 5000

Frühjahr 2015

Mi 20. April 2016, 18 Uhr

RESA +Job Realschulabschluss 2015/2016 „... und nach der Prüfung direkt in den Beruf!"

Inhaltliche Angaben auf S. 66, Nr. 5003

Frühjahr 2016

Mi 20. April 2016, 18 Uhr

Studium ohne Abitur Offene Hochschule und Z-Kurs

Inhaltliche Angaben auf S. 67, Nr. 5006

Mi 11. Nov. 2015, 18 Uhr

Assistenzberufe in der Betreuung von Menschen mit besonderen Einschränkungen

Inhaltliche Angaben auf S. 71, Nr. 5064

Do 12. Nov. 2015, 10 Uhr

Fachkraft Inklusion

Inhaltliche Angaben auf S. 76, Nr. 5104
Mo 23. Nov. 2015, 17.30 Uhr

Pädagogische MitarbeiterIn an Grundschulen mit Zertifikatsabschluss (VHS)

Inhaltliche Angaben S. 80, Nr. 5132
Mo 14. Sept. 2015, 18.45 Uhr

FinanzbuchhalterIn (VHS)

Inhaltliche Angaben S. 85, Nr. 5200
Die 17. Nov. 2015, 18 Uhr

Ausbildung zur Hauswirtschafterin 2015/2016

Inhaltliche Angaben S. 74, Nr. 5090
Mo 14. Sept. 2015, 15 Uhr
BW Löningen

Frühjahr 2016

Mo 25. Jan. 2016, 15 Uhr
BW Löningen

Vorbereitung auf die Prüfung Meisterin der Hauswirtschaft

Inhaltliche Angaben S. 74, Nr. 5092
Mo 14. Sept. 2015, 15.30 Uhr
BW Löningen

Frühjahr 2016

Mo 25. Jan. 2016, 15.30 Uhr
BW Löningen

EDV / Computerkurse

Maschinenschreiben am PC für Kinder ab 10 Jahren

Inhaltliche Angaben unter Nr. 5600, S. 88

Ursula Kreutzmann

6510 19.-21. Okt. 2015, 9-12 Uhr
BBS, Löningen, € 44,- / € 35,-
+ € 15,- für Kurshefte

Frühjahr 2016

6511 21.-23. März 2016, 9-12 Uhr
BBS, Löningen, € 44,- / € 35,-
+ € 15,- für Kurshefte

Computer Grundlagen

Hier lernen Sie die Grundlagen zur Nutzung von Computern und Mobilgeräten. Sie erstellen und verwalten Dateien, lernen den Umgang mit Netzwerken und die Grundbegriffe der Datensicherheit kennen.

Die Inhalte im Einzelnen

- Grundlagen von Computern, Mobilgeräten, Software und Zubehör
- Navigation auf dem Desktop
- Einstellungen des Betriebssystems anpassen
- Organisation von Dateien und Ordnern
- Datenspeicherung und Speichermedien, Hilfsprogramme
- Einfache Textverarbeitungs- und Druckmöglichkeiten des Betriebssystems
- Grundlagen von Netzwerken und Verbindungsmöglichkeiten
- Schutz vor Malware / Backuperstellung

Hans-Werner Bidder

6512 Ab Mo 21. Sept. 2015, 18 Uhr
2 Termine, BBS, Löningen
€ 22,- / € 18,-

Das wollte ich schon immer lernen! Computerkurs für Anfänger mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2007

Der Einstieg in die Computerwelt ist leichter, als Sie denken!
Entdecken Sie die Möglichkeiten und erlernen den Umgang mit Tastatur und Maus sowie das Speichern Ihrer Dokumente. Entwerfen Sie in individuellem Lerntempo kleine Texte, schreiben Sie eine E-Mail oder informieren Sie sich im Internet.

Frühjahr 2016

Hans-Werner Bidder

6513 Ab Die 16. Febr. 2016, 18 Uhr
3 Termine, BBS, Löningen
€ 33,- / € 27,-

INTERNET und EMAIL für Erwachsene mit wenig Computererfahrung

Erwachsene, die zwar einen Computer haben, ihn aber noch nicht richtig bedienen können, lernen die Grundlagen für Internet und Email.

Die Inhalte im Einzelnen

- Internetzugang einrichten
- Webseiten besuchen
- Suchen und Finden im Internet
- Email, die elektronische Post
- Webmail mit kostenloser Email-Adresse
- Dateianhänge

Hans-Werner Bidder

6514 Ab Die 17. Nov. 2015, 18 Uhr
3 Termine, BBS, Löningen
€ 33,- / € 27,-

Frühjahr 2016

6515 Ab Die 5. April 2016, 18 Uhr
3 Termine, BBS, Löningen
€ 33,- / € 27,-

Textverarbeitung mit WORD

Lernen Sie, das Textverarbeitungsprogramm Word sicher zu bedienen. Sie erstellen Briefe und Dokumente. Dabei nehmen Sie vom ersten Buchstaben bis zum Seriendruck alle Einstellungen selbst vor. Sie wissen, mit welchen Formaten Sie Ihr Dokument ideal gestalten und fügen Tabellen und Bilder mühelos in Ihre Texte ein.

Hans-Werner Bidder

6516 Ab Die 6. Okt. 2015, 18 Uhr
4 Termine, BBS, Löningen
€ 66,- / € 54,-

EXCEL – Grundlagenkurs

Das Programm EXCEL vereinfacht den Umgang mit Zahlen und Daten im Arbeitsalltag. Rechenoperationen werden automatisch ausgeführt, Statistiken grafisch dargestellt, Adressdaten strukturiert für die Nutzung in anderen Programmen.

Die Inhalte im Einzelnen

- Bedienungsgrundlagen, Aufbau des Arbeitsblattes, Zellprinzip
- Formatieren der Zellen und Zellinhalte
- Tabellen gestalten und formatieren
- Arbeiten mit mathematischen, statistischen und logischen Funktionen
- Grundlagen der Diagrammbearbeitung
- Datenaustausch mit anderen Programmen

Voraussetzung zur Teilnahme sind Grundkenntnisse am PC und in mindestens einem Office-Programm, z. B. Word.

Hans-Werner Bidder

6517 Ab Do 5. Nov. 2015, 18 Uhr
3 Termine, BBS, Löningen
€ 49,- / € 41,-

Tabellenkalkulation mit EXCEL für Einsteiger

Excel ist das weltweit am häufigsten eingesetzte Programm zur Verarbeitung und Präsentation von Daten jeder Art. Es ist das Basisprogramm in nahezu allen Berufen, vor allem im kaufmännischen und Verwaltungsbereich. Excelkenntnisse gehören hier zur Grundqualifikation.

- Basiswissen - Tabellenkalkulation
- Die erste Tabelle - Vorgehensweise
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Tabelle darstellen, Tabelle ändern
- Tabelle berechnen - Formeln, Bezüge, Funktion und Bedingungen
- Tabelle gestalten, formatieren, drucken, Zahlen grafisch darstellen

Heinz-Georg Diekhaus

6518 Ab Die 29. Sept. 2015, 19 Uhr
8 Termine, BBS, Löningen, € 176,- /
€ 144,- + Prüfungsgebühr

EDV / Computerkurse

Erweiterte Kenntnisse – Tabellenkalkulation mit EXCEL

Hier lernen Sie, komplexe Rechenmodelle professionell zu erstellen und einzusetzen. Die Inhalte im Einzelnen:

- Wenn-Funktion
- Mehrdimensionale und externe Bezüge
- Bedingte Zellformatierung
- Formatieren von Diagrammen
- Erstellen von Mustervorlagen
- Grundlagen der Diagrammbearbeitung
- Datenaustausch mit anderen Programmen

Gute Windows- und Excel-Kenntnisse, wie sie im Kurs Excel-Grundlagen vermittelt werden und Erfahrungen im Umgang mit Excel sind erforderlich.

Hans-Werner Bidder

6519 Ab Do 26. Nov. 2015, 18 Uhr
4 Termine, BBS, Löningen
€ 66,- / € 54,-

Tabellenkalkulation mit EXCEL – Aufbaukurs

Frühjahr 2016

Heinz-Georg Diekhaus

6520 Ab Sa 23. Jan. 2016, 8.30 Uhr
4 Termine, BBS, Löningen
€ 140,- / 110,-

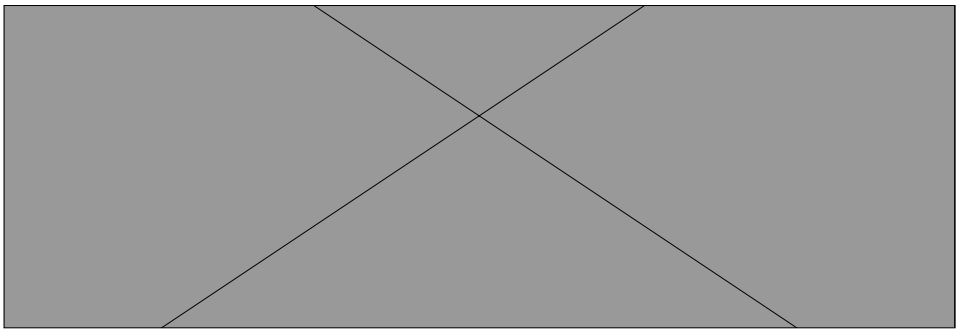
Adressmanagement mit EXCEL

Egal ob Direktvermarktung, Urlaubsbetrieb oder Hofcafé, eine gut funktionierende Kundenkartei gehört zum erfolgreichen Marketing für jeden Betrieb. Auch MitarbeiterInnen, Verein oder Großfamilie - wer viele Kontakte hat, hat auch viele Adressen. Diese lassen sich komfortabel mit Excel verwalten und zur Kommunikation nutzen.

Frühjahr 2016

Hans-Werner Bidder

6521 Ab Die 19. Jan. 2016, 18 Uhr
2 Termine, BBS, Löningen
€ 33,- / € 27,-



OUTLOOK richtig einsetzen

Mit Outlook lässt sich die tägliche Arbeit erleichtern. Planen Sie Termine, Aufgaben, Besprechungen effektiv und schnell. Organisieren Sie Ihre E-Mails, um wenig Zeit mit Suchen zuzubringen. Passen Sie Outlook an Ihre Bedürfnisse an und pflegen Sie Kontakte, Termine und Aufgaben.

Die Inhalte im Einzelnen:

- Die Outlook Programmoberfläche
- Einrichtung von E-Mail- und Internet-Konten
- E-Mail versenden, empfangen, beantworten, weiterleiten
- Wie hänge ich Dateien an meine E-Mails?
- Nutzung von Filtern um die Email-Flut in den Griff zu bekommen
- Sinnvolle Nutzung der Kalenderfunktion
- Aufgabenplanung
- Kontakte anlegen und verwalten
- Notiz-Funktion nutzen

Voraussetzung sind Grundkenntnisse in Windows

Frühjahr 2016

Hans-Werner Bidder

6522 Ab Die 2. Febr. 2016, 18 Uhr
2 Termine, BBS, Löningen
€ 22,- / € 18,-

Gebührenstaffelung

Geringere Teilnahmegebühren zahlen Sie in Kursen mit Staffelpreisen, wenn mehr als 10 Personen teilnehmen. Beispiel: € 55,-/ € 44,-
Vielleicht motivieren Sie Freunde und Bekannte, mit Ihnen gemeinsam einen Kurs zu besuchen?

Ein Fotobuch erstellen und Bilder digital bearbeiten

- Unterschiedliche Software für Fotobücher
- Welche Anbieter gibt es im Internet?
- Was kostet ein Fotobuch?
- Erstellen & Gestalten eines Fotobuches
- Bestellen des Buches

Alternative: Ein Fotobuch mit Word Wolfgang Edsperger

6523 Ab Mo 21. Sept. 2015, 18.30 Uhr
2 Termine, BBS, Löningen
€ 33,- / € 27,-

Smartphone und Tablet-PC (mit Android)

Michael Schütte

6524 Ab Die 6. Okt. 2015, 15 Uhr,
2 Termine, BBS Lö, € 22,- / € 18,-

Frühjahr 2016

6525 Ab Die 19. Jan. 2016, 15 Uhr
2 Termine, BBS Lö, € 22,- / € 18,-

iPhone und iPad

Michael Schütte

6526 Ab Do 8. Okt. 2015, 15 Uhr
2 Termine, BBS Lö, € 22,- / € 18,- -

Frühjahr 2016

6527 Ab Do 21. Jan. 2016, 15 Uhr
2 Termine, BBS Lö, € 22,- / € 18,-

Windows-Smartphone und Windows-Tablet

Michael Schütte

6528 Ab Die 10. Nov. 2015, 15 Uhr
2 Termine, BBS Lö, € 22,- / € 18,-

Frühjahr 2016

6529 Ab Die 8. März 2016, 15 Uhr
2 Termine, BBS Lö, € 22,- / € 18,-

FRIESOYTHE

Die Volkshochschule führt ihr Programm im Nordkreis in Kooperation mit den Kath. Bildungswerken Friesoythe und Barßel durch.

Anmeldung

Zu den VHS-Kursen melden Sie sich in der gemeinsam genutzten Geschäftsstelle des Katholischen Bildungswerks und der Volkshochschule an.

Lange Str. 1a
26169 Friesoythe
Tel 04491 9330-17

Bankverbindung
Volksbank Friesoythe
IBAN: DE49 2806 1822 1802 6028 00
BIC: GENODEF1EDE

Petra Kolberg

Bitte wenden Sie sich an unsere pädagogische Mitarbeiterin Petra Kolberg unter Tel. 04491 933017, wenn Sie Beratung und Informationen zum VHS-Programm in Friesoythe oder Barßel wünschen oder Anregungen für das Bildungs- und Freizeitprogramm haben. Frau Kolberg berät in allen Fragen der Weiterbildung und nimmt Ihre Anregungen gern entgegen.
Auch ist sie sehr interessiert an Ihren Erfahrungen aus Kursen und Gesprächskreisen.
Die meisten Kurse finden im VHS-eigenen Raum in der Moorstrasse 16 in Friesoythe statt.

Die Hinweise auf Kursinhalte beziehen sich auf den Programmteil Cloppenburg
Nr. 1000 - 1513 ab Seite 14
Nr. 2000 - 2434 ab Seite 25
Nr. 3000 - 3480 ab Seite 36
Nr. 4000 - 4413 ab Seite 57
Nr. 5000 - 5805 ab Seite 66

Elternbildung

DELFI Entwicklungsbegleitung während des 1. Lebensjahres

DELFI steht für Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell. DELFI-Kurse vermitteln Spiel- und Bewegungsanregungen von der 6. Lebenswoche bis zum 1. Lebensjahr. Mit spezifischen Anregungen wie Streichelmassage, Finger-, Tast- oder Wasserspielen wird die fortschreitende Bewegungs- und Sinnesentwicklung begleitet. Die Babys machen ihre ersten Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Begleitende Gespräche über Entwicklung, Ernährung und Säuglingspflege geben Eltern Orientierung. Themen wie gesunde Ernährung, sprachliche Entwicklung, KISS-Syndrom etc. werden in den Kurseinheiten angesprochen.
Anmeldungen nur unter 04499 7242 und 0170 3129832.

Anke Jellinghaus

7000 Ab Mi 2. Sept. 2015, 10.45 Uhr
10 Termine, Chiropraxis Beitar, Friesoythe, € 70,-
7001 Ab Do 3. Sept. 2015, 10.45 Uhr
10 Termine, Chiropraxis Beitar, Friesoythe, € 70,-
7002 Ab Mi 23. Sept. 2015, 9 Uhr
10 Termine, Chiropraxis Beitar, Friesoythe, € 70,-

Babymassage

Anmeldungen nur unter 0 4499 7242 und 0170 312 9832

Anke Jellinghaus

7003 Ab Mi 2. Sept. 2015, 9 Uhr
6 Termine, Chiropraxis Beitar Friesoythe, € 60,-
7004 Ab Do 3. Sept. 2015, 9 Uhr
6 Termine, Chiropraxis Beitar Friesoythe, € 60,-
7005 Ab Mi 23. Sept. 2015, 10.30 Uhr
6 Termine, Chiropraxis Beitar Friesoythe, € 60,-
7006 Ab Mi 4. Nov. 2015, 9 Uhr
6 Termine, Chiropraxis Beitar Friesoythe, € 60,-
7007 Ab Do 5. Nov. 2015, 9 Uhr
6 Termine, Chiropraxis Beitar Friesoythe, € 60,-

Gesprächskreise (GK)

GK Parkinson

Der Gesprächskreis bietet Betroffenen und ihren Angehörigen die Möglichkeit, sich durch Erfahrungsaustausch und gegenseitige Hilfe zu unterstützen, in Fachvorträgen neue Erkenntnisse zu gewinnen und sich gemeinsam aktiv gegen die Krankheit zu stellen.

Bernd Haneklau

7010 Ab Fr 28. Aug. 2015, 15 Uhr
jeden letzten Fr im Monat
Franziskushaus Friesoythe

Frühjahr 2016

7011 Ab Fr 29. Jan. 2016, 15 Uhr
jeden letzten Fr im Monat
Franziskushaus Friesoythe

„Mit dem Herzen sehen" GK für Blinde und Sehbehinderte

Elsbeth Pille

7012 Ab Mi 19. Aug. 2015, 14.30 Uhr
jeden 3. Mi im Monat
Franziskushaus Friesoythe

Frühjahr 2016

7013 Ab Mi 20. Jan. 2016, 14.30 Uhr
jeden 3. Mi im Monat
Franziskushaus Friesoythe

GK für Menschen mit Depressionen

Informationen unter 04471 185872

Rita Otten

7014 Ab Mi 5. Aug. 2015, 19.30 Uhr
14-tägig, Franziskushaus Friesoythe

Frühjahr 2016

7015 Ab Mi 6. Jan. 2016, 19.30 Uhr
14-tägig, Franziskushaus Friesoythe

GK „Prostatakrebs"

Informationen unter 04499 922479

Jürgen Föhse

7016 Ab Die 11. Aug. 2015, 17 Uhr
jeden 2. Die im Monat
VHS-Unterrichtsraum, Moorstr. 16

Frühjahr 2016

7017 Ab Die 12. Jan. 2016, 17 Uhr
jeden 2. Die im Monat
VHS-Unterrichtsraum, Moorstr. 16

GK für Angehörige von Epilepsieerkrankten

Informationen unter 04471 185872

Rita Otten

7018 Ab Do 20. Aug. 2015, 19.30 Uhr
14-tägig, Franziskushaus Friesoythe

Frühjahr 2016

7019 Ab Do 7. Jan. 2016, 19.30 Uhr
14-tägig, Franziskushaus Friesoythe

GK „Suchtselbsthilfe"

Martin Brinkmann

7020 Ab Do 6. Aug. 2015, 20 Uhr
wöchentliche Treffen
Franziskushaus Friesoythe

Frühjahr 2016

7021 Ab Do 7. Jan. 2016, 20 Uhr
wöchentliche Treffen
Franziskushaus Friesoythe

GK für Angehörige bei Suchtselbsthilfe

Martin Brinkmann

7022 Ab Die 11. Aug. 2015, 19.30 Uhr
jeden 2. Die im Monat
Franziskushaus Friesoythe

Frühjahr 2016

7023 Ab Die 12. Jan. 2016, 19.30 Uhr
jeden 2. Die im Monat
Franziskushaus Friesoythe

GK „FASD" Fetale Alkohol Spektrum – Störung

Cord-Jürgen Bruns

7024 Bitte erfragen Sie die Termine
für 2015 unter Tel. 04492 4609048

Frühjahr 2016

7025 Bitte erfragen Sie die Termine
für 2016 unter Tel. 04492 4609048

Lesen und Schreiben lernen für Menschen mit Behinderungen

Hannelore Langen

7030 Ab Fr 4. Sept. 2015, 8.15 Uhr, € 6,-
12 Termine, Soziale Arbeitsstätte
7031 Ab Fr 4. Sept. 2015, 10 Uhr, € 6,-
12 Termine, Soziale Arbeitsstätte
7032 Ab Fr 4. Sept. 2015, 10.45 Uhr, € 6,-
12 Termine, Soziale Arbeitsstätte

Frühjahr 2016

7033 Ab Fr 8. Jan. 2016, 8.15 Uhr, € 6,-
12 Termine, Soziale Arbeitsstätte
7034 Ab Fr 8. Jan. 2016, 10 Uhr, € 6,-
12 Termine, Soziale Arbeitsstätte
7035 Ab Fr 8. Jan. 2016, 10.45 Uhr, € 6,-
12 Termine, Soziale Arbeitsstätte
7036 Ab Fr 15. April 2016, 8.15 Uhr, € 6,-
12 Termine, Soziale Arbeitsstätte
7037 Ab Fr 15. April 2016, 10 Uhr, € 6,-
12 Termine, Soziale Arbeitsstätte
7038 Ab Fr 15. April 2016, 10.45 Uhr, € 6,-
12 Termine, Soziale Arbeitsstätte

Praktische Mathematik für Menschen mit besonderem Förderbedarf

Hannelore Langen

7039
Ab Fr 4. Sept. 2015,
9.15 Uhr, € 6,-
12 Termine,
Soziale Arbeitsstätte

Frühjahr 2016

7040
Ab Fr 8. Jan. 2016,
9.15 Uhr, € 6,-
12 Termine,
Soziale Arbeitsstätte
7041
Ab Fr 15. April 2016,
9.15 Uhr, € 6,-
12 Termine,
Soziale Arbeitsstätte

Kindertagespflege

Anerkanntes Zertifikat Kindertagespflege

Die VHS bietet im Auftrag des Landkreises Ausbildungskurse in Kindertagespflege in Cloppenburg, Löningen, Friesoythe und Barßel an. Die Qualifizierung mit Zertifikat nach dem Konzept des DJI (Deutsches Jugendinstitut) ist Grundlage zur Erteilung der Pflegeerlaubnis durch den Landkreis Cloppenburg.

Zertifikatslehrgang in der Kindertagespflege nach DJI

Der Lehrgang umfasst derzeit 172 Ustd., in denen Einblicke in Pädagogik und Entwicklungspsychologie, Kommunikation, Ernährung, Erste Hilfe und rechtliche Bedingungen der Tagespflegschaft gegeben werden.
Die sensiblen Phasen der Übergabe und Eingewöhnung des Kleinkindes, das besondere Erziehungsgefüge von Tagesmüttern/-vätern und Tageskindern sowie das Verhältnis zwischen Eltern und Tagesmutter sind weitere Themen. Beteiligt sind das Kindertagespflegebüro in der VHS Cloppenburg und der Tagesmütterverein.

Petra Kolberg, Referententeam

7050 Unverbindlicher Infotermin
Mi 18. Nov. 2015, 10 Uhr

Frühjahr 2016

7051 Unverbindlicher Infotermin
Do 18. Febr. 2016, 10.30 Uhr
VHS-Unterrichtsraum, Moorstr. 16

Modul 1 „Eltern- und Familienbildung"

Fetales Alkoholsyndrom

Das fetale Alkoholsyndrom (FAS) ist ein durch mütterlichen Alkoholmissbrauch während der Schwangerschaft bedingtes Fehlbildungssyndrom beim Kind. Embryo und Fetus werden durch Alkohol direkt geschädigt. Körperliche, geistig-intellektuelle und Verhaltensstörungen können mit variabler Expressivität auftreten.

Sonja Elsner-Kramer

7052 Die 6. Okt. 2015, 19 Uhr
VHS-Unterrichtsraum, Moorstr. 16

Weitere Fortbildungsangebote für Kindertagespflegepersonen findn Sie auf Seite 68, Nr. 5022 - 5046.

Qualitätssicherung in der Kindertagespflege

Jede Kindertagespflegeperson hat eine Pflegeerlaubnis, die fünf Jahre Gültigkeit hat. Innerhalb dieser Zeitspanne sind alle anerkannten Kindertagespflegepersonen im Landkreis Cloppenburg verpflichtet, aus fünf verschiedenen Modulen je zwei Fortbildungen nachzuweisen.

Modul 3 „Kooperation und Vernetzung" (Nr. 7053 – 7056)

Arbeits- und Gesprächskreis Kindertagespflege

Die Vernetzung mit anderen Tagesmüttern und -vätern und die Kooperation mit Institutionen und Einrichtungen sowie folgende weitere Themen werden behandelt:

- Vertretungsmodelle
- Kontakte zu Krippen und Kindergärten
- Fachliche Begleitung und Beratung
- Problemsituationen in der Kindertagespflege

Nancy Henke, Tagesmütter e.V.

7053 Ab Mo 5. Okt. 2015, 19 Uhr
alle 2 Monate jeden 1. Mo im Monat, Franziskushaus Friesoythe

Frühjahr 2016

7054 Ab Mo 1. Febr. 2016, 19 Uhr
alle 2 Monate jeden 1. Mo im Monat, Franziskushaus Friesoythe

Spielen und Lernen für Tagesmütter und -väter mit ihren Kindern und Tageskindern

Sonja Elsner-Kramer

7055 Ab Do 10. Sept. 2015, 9.30 Uhr
14-tägig, 6 Termine
ev. Gemeindehaus, Friesoythe

Frühjahr 2016

7056 Ab Do 7. Jan. 2016, 9.30 Uhr
14-tägig, 11 Termine
ev. Gemeindehaus, Friesoythe

Modul 4 „Pädagogische Tätigkeiten"

Die Entwicklung der Sinne fördern

Wie funktioniert die Entwicklung der Sinne und wie kann sie im Alltag individuell gefördert werden?

Frühjahr 2016

Sonja Elsner-Kramer

7057 Die 7. Juni 2016, 19 Uhr
VHS-Unterrichtsraum, Moorstr. 16

Gesundheit

„Wer abnehmen will, muss richtig essen lernen"

Lernprogramm zur Gewichtsreduktion im Rahmen einer gesunden Ernährung mit dem Ziel eines nachhaltigen, bewussten Ernährungsverhaltens.

Nina Schumacher

7060 Ab Do 17. Sept. 2015, 9 Uhr
10 Termine, € 65,-
VHS-Unterrichtsraum, Moorstr. 16

Frühjahr 2016

7061 Ab Do 14. Jan. 2016, 9 Uhr
10 Termine, € 65,-
VHS-Unterrichtsraum, Moorstr. 16

Integrationslotsen

Gefördert durch:
Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Ausbildung zum Integrationslotsen / zur Integrationslotsin (IL)

Information und Anmeldung Petra Kolberg, VHS Friesoythe, 04491 933017

Mina Amiry

7070 Ab Mi 9. Sept. 2015, 20.15 Uhr
VHS-Unterrichtsraum, Moorstr. 16

Integrationslotsenwerkstatt

Wir wollen gemeinsam mit Migranten und Einheimischen die Zukunft in Friesoythe und im Nordkreis mitgestalten. Ziel ist es den Integrationsprozess von Migranten zu unterstützen und ein interkulturelles Miteinander zu fördern. Verstehen bedeutet Verständnis. Wir wollen in respektvollem Umgang über kulturelle Besonderheiten sprechen, die Vielfalt aber auch das Gemeinsame entdecken. Missverständnisse klären und Unterstützung anbieten.
Alle die diese Idee unterstützen möchten oder selbst Unterstützung benötigen, sind herzlich eingeladen.

Ursula Gronowski

7070 Ab Fr 11. Sept. 2015, 18 Uhr
jeden 2. und 4. Fr im Monat
VHS-Unterrichtsraum, Moorstr. 16

Frühjahr 2016

7071 Ab Fr 8. Jan. 2016, 18 Uhr
jeden 2. und 4. Fr im Monat
VHS-Unterrichtsraum, Moorstr. 16

Fremdsprachen

Englisch für Anfänger A1

Eva Naumann

7100 Ab Die 15. Sept. 2015, 17.30 Uhr
9 Termine, € 50,- / € 40,-
AMG, Willohstr., Friesoythe

Frühjahr 2016

7101 Ab Die 12. Jan. 2016, 17.30 Uhr
8 Termine, € 44,- / € 35,-
AMG, Willohstr., Friesoythe

7102 Ab Die 5. April 2016, 17.30 Uhr
10 Termine, € 55,- / € 44,-
AMG, Willohstr., Friesoythe

Englisch für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen B1

Eva Naumann

7103 Ab Die 15. Sept. 2015, 19 Uhr
9 Termine, € 50,- / € 40,-
AMG, Willohstr., Friesoythe

Frühjahr 2016

7104 Ab Die 12. Jan. 2016, 19 Uhr
8 Termine, € 44,- / € 35,-
AMG, Willohstr., Friesoythe

7105 Ab Die 5. April 2016, 19 Uhr
10 Termine, € 55,- / € 44,-
AMG, Willohstr., Friesoythe

Englisch für Fortgeschrittene B1

Ursula Krumbeck

7106 Ab Mi 16. Sept. 2015, 9.30 Uhr
10 Termine, € 55,- / € 44,-
BW Friesoythe, Lange Str.

Frühjahr 2016

7107 Ab Mi 13. Jan. 2016, 9.30 Uhr
10 Termine, € 55,- / € 44,-
BW Friesoythe, Lange Str.

7108 Ab Mi 13. April 2016, 9.30 Uhr
10 Termine, € 55,- / € 44,-
BW Friesoythe, Lange Str.

Spanisch für TeilnehmerInnen mit geringen Kenntnissen

Lorena Beatriz Schröder-Ehli

7109 Ab Mo 21. Sept. 2015, 9.30 Uhr
10 Termine, Pfarrheim Bösel
€ 55,- / € 44,-

Fremdsprachen

Italienisch für TeilnehmerInnen mit geringen Kenntnissen

Angela Ingenito-Lange

7110 Ab Do 10. Sept. 2015, 19.30 Uhr
12 Termine, € 66,- / € 53,-
AMG, Willohstr., Friesoythe

Frühjahr 2016

7111 Ab Do 28. Jan. 2016, 19.30 Uhr
12 Termine, € 66,- / € 53,-
AMG, Willohstr., Friesoythe

7112 Ab Do 12. Mai 2016, 19.30 Uhr
6 Termine, € 33,- / € 27,-
AMG, Willohstr., Friesoythe

Niederländisch für Anfänger

Thomas Hornischer

7113 Ab Fr 11. Sept. 2015, 18 Uhr
6 Termine, € 33,- / € 27,-
AMG, Willohstr., Friesoythe

Niederländisch II

Thomas Hornischer

7114 Ab Fr 6. Nov. 2015, 18 Uhr
6 Termine, € 33,- / € 27,-
AMG, Willohstr., Friesoythe

Deutsch als Fremdsprache

Claudia Schlömer-Ostmann

7120 Ab Die 15. Sept. 2015, 10.15 Uhr
Die + Do, 10 Termine, € 30,-
VHS-Unterrichtsraum, Moorstr. 16

7121 Ab Die 3. Nov. 2015, 10.15 Uhr
Die + Do, 10 Termine, € 30,-
VHS-Unterrichtsraum, Moorstr. 16

Frühjahr 2016

7122 Ab Die 26. Jan. 2016, 10.15 Uhr
Die + Do, 10 Termine, € 30,-
VHS-Unterrichtsraum, Moorstr. 16

7123 Ab Do 3. März 2016, 10.15 Uhr
Die + Do, 10 Termine, € 30,-
VHS-Unterrichtsraum, Moorstr. 16

7124 Ab Die 26. April 2016, 10.15 Uhr
Die + Do, 10 Termine, € 30,-
VHS-Unterrichtsraum, Moorstr. 16

VHS-Kochkurse in Friesoythe

„Die Herren bitten zu Tisch" Kochkurs der Männer

Martin Pille

7200 Ab Die 15. Sept. 2015, 19 Uhr
6 Termine, Haupt- und Realschule
Bösel, € 54,- / € 48,- + Lebensmittel

Frühjahr 2016

7201 Ab Die 12. Jan. 2016, 19 Uhr
6 Termine, Haupt- und Realschule
Bösel, € 54,- / € 48,- + Lebensmittel

Hildegard Speckmann

7202 Ab Do 21. Jan. 2016, 19 Uhr
9 Termine, Realschule Friesoythe
€ 81,- / € 72,- + Lebensmittel

Kulinarische Weltreise Urlaubserinnerungen für Genießer

Wilma Wörder

7203 Mi 16. Sept. 2015, 19 Uhr
Realschule Friesoythe
€ 9,- / € 8,- + Lebensmittel

Schlemmergerichte aus der Pfanne

Wilma Wörder

7204 Die 13. Okt. 2015, 19 Uhr
Realschule Friesoythe
€ 9,- / € 8,- + Lebensmittel

Köstlich einfach – einfach köstlich Neue Rezeptideen von der Suppe bis zum Dessert

Wilma Wörder

7205 Do 12. Nov. 2015, 19 Uhr
Realschule Friesoythe
€ 9,- / € 8,- + Lebensmittel

„Das Büffet ist eröffnet!" Suppen, Aufläufe, Fingerfood und Partysnacks nicht nur für den Jahreswechsel

Wilma Wörder

7206 Mi 9. Dez. 2015, 19 Uhr
Realschule Friesoythe
€ 9,- / € 8,- + Lebensmittel

„Aber bitte mit Käse" Suppen, Salate, Aufläufe, Soßengerichte, Desserts und Kuchen

Frühjahr 2016

Wilma Wörder

7207 Mi 17. Febr. 2016, 19 Uhr
Realschule Friesoythe
€ 9,- / € 8,- + Lebensmittel

Backen – (k)eine Kunst Torten, Blechkuchen und Kleingebäck sahnig-cremig, fruchtig und süß oder auch würzig und pikant

Frühjahr 2016

Wilma Wörder

7208 Do 10. März 2016, 19 Uhr
Realschule Friesoythe
€ 9,- / € 8,- + Lebensmittel

Was köstlich schmeckt und leicht gelingt ... Neue Ideen für die schnelle Küche

Frühjahr 2016

Wilma Wörder

7209 Die 12. April 2016, 19 Uhr
Realschule Friesoythe
€ 9,- / € 8,- + Lebensmittel

Die Stars der Saison Frühlingsfrische Schlemmergerichte mit Spargel, Rhabarber und Erdbeeren

Frühjahr 2016

Wilma Wörder

7210 Mi 11. Mai 2016, 19 Uhr
Realschule Friesoythe
€ 9,- / € 8,- + Lebensmittel

Leichte Sommerküche

Frühjahr 2016

Wilma Wörder

7211 Do 9. Juni 2016, 19 Uhr
Realschule Friesoythe
€ 9,- / € 8,- + Lebensmittel

VHS-Kochclub I der Hauswirtschafterinnen

Wilma Wörder

7220 Ab Mi 7. Okt. 2015, 19 Uhr
jeden 1. Mi im Monat
Realschule Friesoythe

Frühjahr 2016

7221 Ab Mi 3. Febr. 2016, 19 Uhr
jeden 1. Mi im Monat
Realschule Friesoythe

VHS-Kochclub II

Wilma Wörder

7222 Ab Do 1. Okt. 2015, 19.15 Uhr
jeden 1. Do im Monat, 3 Termine
Realschule Friesoythe
€ 27,- / € 24,-

Frühjahr 2016

7223 Ab Do 4. Febr. 2016, 19.15 Uhr
jeden 1. Do im Monat, 4 Termine
Realschule Friesoythe
€ 36,- / € 32,-

VHS-Kochclub III

Wilma Wörder

7224 Ab Mi 30. Sept. 2015, 19.15 Uhr
jeden letzten Mi im Monat
2 Termine, Realschule Friesoythe
€ 18,- / € 16,-

Frühjahr 2016

7225 Ab Mi 27. Jan. 2016, 19.15 Uhr
jeden letzten Mi im Monat
4 Termine, Realschule Friesoythe
€ 36,- / € 32,-

Kochkurse Achtung!

Der Eingang der Realschule Friesoythe am „Großen Kamp Ost" befindet sich beim Parkplatz an der Sporthalle.

Arbeitskreis Innovationen und Berufsperspektiven für Hauswirtschaftsmeisterinnen

Wilma Wörder

7226 Ab Do 27. Aug. 2015, 20 Uhr
jeden letzten Do im Monat
Realschule Friesoythe

Frühjahr 2016

7227 Ab Do 28. Jan. 2016, 20 Uhr
jeden letzten Do im Monat
Realschule Friesoythe

Hobby Sportboot

Amtlicher Sportbootführerschein „See und Binnen"

Inhaltliche Angaben auf S. 43, Nr. 3151

Frühjahr 2016

Werner Taphorn

7300 Ab Die 26. Jan. 2016, 19 Uhr
18 Termine, AMG, Willohstr.
Friesoythe, € 144,- + Lehrmaterial,
+ Prüfungsgebühr

Schulabschlüsse / Beruf

Hauptschulabschluss 2015/2016 (HASA) mit Berufsqualifikationen Intensivkurs am Vormittag

Inhaltliche Angaben auf S. 66 Nr. 5000

Frühjahr 2015

Mi 20. April 2016, 18 Uhr

RESA +Job Realschulabschluss 2015/2016 „... und nach der Prüfung direkt in den Beruf!"

Inhaltliche Angaben auf S. 66, Nr. 5003

Frühjahr 2016

Mi 20. April 2016, 18 Uhr

Studium ohne Abitur Offene Hochschule und Z-Kurs

Inhaltliche Angaben auf S. 67, Nr. 5006

Mi 11. Nov. 2015, 18 Uhr

Assistenzberufe in der Betreuung von Menschen mit besonderen Einschränkungen

Inhaltliche Angaben auf S. 71, Nr. 5064

Do 12. Nov. 2015, 10 Uhr

Fachkraft Inklusion

Inhaltliche Angaben auf S. 76, Nr. 5104

Mo 23. Nov. 2015, 17.30 Uhr

Pädagogische MitarbeiterIn an Grundschulen mit Zertifikatsabschluss (VHS)

Inhaltliche Angaben S. 80, Nr. 5132

Mo 14. Sept. 2015, 18.45 Uhr

FinanzbuchhalterIn (VHS)

Inhaltliche Angaben S. 85, Nr. 5200

Die 17. Nov. 2015, 18 Uhr

Ausbildung zur Hauswirtschafterin 2015/2016

Inhaltliche Angaben S. 74, Nr. 5090

Mi 16. Sept. 2015, 16 Uhr
BW Friesoythe

Frühjahr 2016

Mi 27. Jan. 2016, 16 Uhr
BW Friesoythe

Vorbereitung auf die Prüfung Meisterin der Hauswirtschaft

Inhaltliche Angaben S. 74, Nr. 5092

Mi 16. Sept. 2015. 16.30 Uhr
BW Friesoythe

Frühjahr 2016

Mi 27. Jan. 2016, 16.30 Uhr
BW Friesoythe

Info Garrel

Rita Otten ist Ihre Ansprechpartnerin für VHS-Angebote in Garrel.
Wenn Sie Interesse an weiteren Angeboten haben oder Fragen und Anregungen zur Bildung und Freizeitgestaltung geben möchten, wenden Sie sich bitte an Frau Otten, die Leiterin der VHS-Kontaktstelle für Selbsthilfe,
Tel. 04471 18 58 72
oder rita.otten@gmx.de.
Wir sind sehr interessiert an der Kommunikation mit Interessenten und TeilnehmerInnen aus Garrel.
Zu unseren zentralen Weiterbildungskursen in der VHS Cloppenburg, Altes Stadttor 16, erwarten wir die Garreler ganz wie gewohnt.

Interessensgruppe zur Pflege von Kultur und Brauchtum

Rita Otten

8000 Ab Do 13. Aug. 2015, 20 Uhr
14-tägig, 10 Termine, Schulzentrum

Frühjahr 2016

8001 Ab Do 14. Jan. 2016, 20 Uhr
14-tägig, 24 Termine, Schulzentrum

Neue Handarbeitstechniken für Jung und Alt

Paula Buschermöhle

8002 Ab Die 4. Aug. 2015, 20 Uhr
wöchentliche Treffen
Pfarrheim Falkenberg

8003 Ab Mi 5. Aug. 2015, 20 Uhr
wöchentliche Treffen
Pfarrheim Falkenberg

Frühjahr 2016

8004 Ab Die 5. Jan. 2016, 20 Uhr
wöchentliche Treffen
Pfarrheim Falkenberg

8005 Ab Mi 6. Jan. 2016, 20 Uhr
wöchentliche Treffen
Pfarrheim Falkenberg

GK für Menschen mit Depressionen

Rita Otten

8006 Ab Mo 14. Sept. 2015, 20 Uhr, 14tägig
ev. Gemeindezentrum Garrel

Frühjahr 2016

8007 Ab Mo 11. Jan. 2016, 20 Uhr, 14tägig
ev. Gemeindezentrum Garrel

Info Barßel

Anmeldung

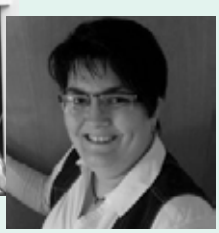
Bitte melden sie sich zu unseren Kursen in Barßel beim

Kath. Bildungswerk
Lange Straße 38
26676 Barßel
Tel 04499 922696 an.

Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort sind Birgit Bethge, Vorsitzende des Bildungswerks und Marion Oldenburg.

Mo, Di, Mi, Do von 9 - 12 Uhr
und Do von 15 -18 Uhr

Birgit Bethge



Marion Oldenburg

Die Verantwortung für das VHS-Programm hat unsere Mitarbeiterin Petra Kolberg, Friesoythe,
Tel 04491 933017
kolberg@vhs-cloppenburg.de

Hinweise

Die Hinweise auf Kursinhalte beziehen sich auf den Programmteil Cloppenburg
Nr. 1000 - 1513 ab Seite 14
Nr. 2000 - 2434 ab Seite 25
Nr. 3000 - 3480 ab Seite 36
Nr. 4000 - 4413 ab Seite 57
Nr. 5000 - 5805 ab Seite 66

Elternbildung

DELFI Entwicklungsbegleitung während des 1. Lebensjahres

Inhaltliche Angaben auf S. 103, Nr. 7000
Anmeldungen nur unter 04499 7242
und 0170 3129832.

Anke Jellinghaus

9000 Ab Fr 4. Sept. 2015, 10.45 Uhr
10 Termine, € 70,-
Gesundheitszentrum Barßel

Frühjahr 2016

9001 Ab Fr 13. Nov. 2015, 10.45 Uhr
10 Termine, € 70,-
Gesundheitszentrum Barßel

Babymassage

Anmeldungen nur unter 04499 7242
und 0170 3129832.

Anke Jellinghaus

9002 Ab Fr 11. Sept. 2015, 9 Uhr
6 Termine, € 60,-
Gesundheitszentrum Barßel

Frühjahr 2016

9003 Ab Fr 6. Nov. 2015, 9 Uhr
6 Termine, € 60,-
Gesundheitszentrum Barßel

Kinder trauern anders. Umgang mit Tod und Trauer

Kinder trauern anders als Erwachsene, denn sie verfügen über andere kognitive und sprachliche Fähigkeiten. Dabei ist Trauer immer ein individueller Prozess. Die Kinder zeigen uns, wann sie bereit sind, ihre Trauer zu verarbeiten und wann sie das gerade nicht können. Wir Erwachsenen müssen uns nur darauf einlassen.

Themen

- Wenn Kinder dem Tod begegnen
- Wie Kinder Tod und Trauer erleben - nach Altersstufen
- Kinder in ihrer Trauer begleiten
- allgemeiner Austausch / (Bilder)Bücher

Marlies Steenken

9004 Do 12. Nov. 2015, 19 Uhr
Gesundheitszentrum Barßel, € 9,-

Gesprächskreise (GK)

GK für Menschen mit Depressionen

Rita Otten

9010 Ab Mi 12. Aug. 2015, 20 Uhr
jeden 2. Mi im Monat
Pfarrheim Ramsloh

Frühjahr 2016

9011 Ab Mi 13. Jan. 2016, 20 Uhr
jeden 2. Mi im Monat
Pfarrheim Ramsloh

GK „RUNWAY" für Frauen und Mütter mit Depressionen

Rita Otten

9012 Ab Mo 3. Aug. 2015, 20 Uhr
14 tägig, Pfarrheim Elisabethfehn

Frühjahr 2016

9013 Ab Mo 11. Jan. 2016, 20 Uhr
14 tägig, Pfarrheim Elisabethfehn

GK „Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen"

Rita Otten

9014 Ab Do 27. Aug. 2015, 19.30 Uhr
jeden letzten Do im Monat
KiGa „Die Arche", Ramsloher Str. 6
26676 Elisabethfehn

Frühjahr 2016

9015 Ab Do 28. Jan. 2016, 19.30 Uhr
jeden letzten Do im Monat
KiGa „Die Arche", Ramsloher Str. 6
26676 Elisabethfehn

Für die ältere Generation

Solidarität mit Osteuropa

Zielsetzung des Gesprächskreises ist die praktizierte Solidarität mit den benachteiligten Bevölkerungsgruppen Osteuropas. Dabei wird neben dem Austausch von Informationen über politische und gesellschaftliche Veränderungen in den Ländern Osteuropas der Versuch unternommen, die betroffene Bevölkerung konkret zu unterstützen.

Romana Weber

9016 Ab Fr 4. Sept. 2015, 16.30 Uhr
wöchentliche Treffen wechselweise
im Pfarrheim Barßel und im
Gesundheitszentrum Barßel

Frühjahr 2016

9017 Ab Fr 8. Jan. 2016, 16.30 Uhr
wöchentliche Treffen wechselweise
im Pfarrheim Barßel und im
Gesundheitszentrum Barßel

Seniorenkreis zu gesellschaftlichen Fragen

Streifzüge durch Kultur und Geschichte sowie aktuelle Themen aus Religion, Gesellschaft und Politik stehen auf dem Programm. Neue Mitglieder sind immer herzlich willkommen. Bei einer Tasse Kaffee ist auch Zeit für persönliche Kontakte und Unterhaltungen.

Heino Weyland

9018 Ab Mi 19. Aug. 2015, 15 Uhr
Pfarrheim Barßel

Frühjahr 2016

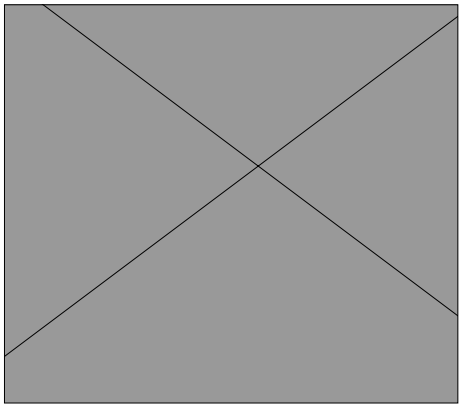
9019 Ab Mi 17. Febr. 2016, 15 Uhr
Pfarrheim Barßel

„Mit dem Fahrrad in die Zukunft" Sicherheit beim Radfahren

Mit dem Fahrrad unterwegs zu sein ist gut für die Umwelt und für die Gesundheit. Manche Fahrradfahrer sind allerdings nicht so sattelfest, was die Verkehrsregeln angeht, und können Verkehrssituationen aus Sicht der Autofahrer nicht ausreichend einschätzen. Polizeioberkommissar Wach gibt Tipps zur Unfallvermeidung, denn leider haben Radfahrer keinen Airbag!

Polizeioberkommissar Wach

9020 Die 15. Sept. 2015, 18 Uhr
Schulzentrum Barßel, € 5,-



Qualitätssicherung in der Kindertagespflege

Jede Kindertagespflegeperson hat eine Pflegeerlaubnis, die fünf Jahre Gültigkeit hat. Innerhalb dieser Zeitspanne sind alle anerkannten Kindertagespflegepersonen im Landkreis Cloppenburg verpflichtet, aus fünf verschiedenen Modulen je zwei Fortbildungen nachzuweisen.

Fortbildung für Tagespflegepersonen

Modul 2 „Organisation – Management – Kommunikation"

Eigenwerbung in der Tagespflege – wie mache ich das?

Sonja Elsner-Kramer

9030 Die 17. Nov. 2015, 19 Uhr
Schulzentrum Barßel

Modul 3 „Kooperation und Vernetzung" (Nr. 9031 – 9033)

GK für Tagespflegepersonen

Claudia Möller

9031 Ab Die 13. Okt. 2015, 19 Uhr

Frühjahr 2016

9032 Ab Die 9. Febr. 2016, 19 Uhr
Villa Kunterbunt, Barßel

Spielen und Lernen für Tagesmütter mit ihren Kindern und Tageskindern

Nadine Kehr-Warm

9033 Ab Do 3. Sept. 2015, 9.30 Uhr
14-tägig, 8 Termine
Ev. Pfarrheim, Elisabethfehn

Modul 4 „Pädagogische Tätigkeit" (Nr. 9034 – 9035)

Wahrnehmungsspiele für Kinder

Sonja Elsner-Kramer

9034 Die 22. Sept. 2015, 19 Uhr
Schulzentrum Barßel

Alltagsintegrierte Sprachbildung – Tagesmütter als Sprachvorbilder

In dieser Fortbildung für Tagespflegepersonen geht es darum, Alltagssituationen wie z. B. das Frühstück zur Sprachförderung zu nutzen. Sie hinterfragen kritisch ihren eigenen Umgang mit Sprache und lernen Strategien, die Kinder zum Dialog anregen.
Die Inhalte sind abgestimmt auf die Altersgruppen der 0-3 und 3-6-jährigen Kinder.

Renate Dannebaum

9035 Do 1. Okt. 2015, 19 Uhr
Schulzentrum Barßel

Weitere Fortbildungsangebote für Kindertagespflegepersonen findn Sie auf Seite 68, Nr. 5022 - 5046.

Ernährung

„Wer abnehmen will, muss richtig essen lernen"

Lernprogramm zur Gewichtsreduktion im Rahmen einer gesunden Ernährung mit dem Ziel eines nachhaltigen, bewussten Ernährungsverhaltens.

Nina Schumacher

9040 Ab Do 17. Sept. 2015, 18.15 Uhr
10 Termine, € 60,-
Soeste-Schule, Barßel

Ferienkochkurs mal anders für Kinder von 8–12 Jahren

In diesem Kinderkochkurs wird besonderer Wert auf gesunde Ernährung und die Verwendung biologisch erzeugter Produkte gelegt. Natürlich steht der Spass am gemeinsamen Kochen im Vordergrund. Die Kinder lernen verschiedene Küchentechniken und wie ein Tisch schön gedeckt wird. An jedem Kurstag wird gemeinsam eine gesunde Mahlzeit zubereitet und gegessen.

Susanne Schybol

9050 Ab Mo 19. Okt. 2015, 11 Uhr
5 Termine, Schulzentrum Barßel
€ 50,- inkl. Lebensmittel

Fingerfood – genial schnell und einfach

Für die Gästebewirtung in kleiner wie in großer Runde ist Fingerfood eine ideale Lösung. Bei diesen Rezept-Ideen greift man gerne zu!

Anna Hagen

9051 Do 10. Sept. 2015, 19 Uhr
Schulzentrum Barßel
€ 9,- / € 8,- + Lebensmittel

„Liebe geht durch den Magen!" Kochkurs für Paare

Gemeinsame Erlebnisse verbinden! Zaubern und genießen Sie zusammen unkomplizierte Gerichte für zwei.

Anna Hagen

9052 Do 8. Okt. 2015, 19 Uhr
Schulzentrum Barßel
€ 9,- / € 8,- + Lebensmittel

Fremdsprachen

Englisch am Vormittag

Claudia Schlömer-Ostmann

9060 Ab Mo 14. Sept. 2015, 9.30 Uhr
10 Termine, Pfarrheim Barßel
€ 55,- / € 44,-

Englisch für absolute Anfänger

Monika Burzik

9061 Ab Mi 16. Sept. 2015, 18 Uhr
10 Termine, Schulzentrum Barßel
€ 55,- / € 44,-

Englisch Refresher

Monika Burzik

9062 Ab Mi 16. Sept. 2015, 19.30 Uhr
10 Termine, Schulzentrum Barßel
€ 55,- / € 44,-

Schwedisch für Anfänger

Fahren Sie gern nach Schweden und möchten z.B. in Geschäften wissen, was Sie kaufen und im alltäglichen Umgang mit den liebevollen Schweden auch ein bisschen schwedisch verstehen und sprechen? Dann fangen Sie an mit dem bewährten Lehrbuch Tala Svenska Schwedisch zu lernen, zwanglos und mit viel Spaß, denn der nächste Urlaub kommt bestimmt.
Hjärtlig välkomna (herzlich Willkommen).

Bernd Weber

9063 Ab Mi 16. Sept. 2015, 18 Uhr
10 Termine, Schulzentrum Barßel
€ 55,- / € 44,-

Schwedisch IV

Bernd Weber

9064 Ab Mi 16. Sept. 2015, 19.30 Uhr
10 Termine, Schulzentrum Barßel
€ 55,- / € 44,-

Stenokurs für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen

Birgit Winter-Renken

9070 Ab Do 10. Sept. 2015, 20 Uhr
6 Termine, Schulzentrum Barßel
€ 33,-

An die

Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg
Altes Stadttor 16
49661 Cloppenburg

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer DE10ZZZ00000709829

Ihre Mandatsreferenznummer _____ (wird von der VHS ausgefüllt)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die VHS Cloppenburg Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Cloppenburg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____
Vorname, Name (Kontoinhaber)

_____
Straße, Hausnummer

_____
Postleitzahl, Ort

_____ _ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _
Kreditinstitut (Name) BIC

D E _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _
IBAN

_____
Ort, Datum, Unterschrift (Kontoinhaber)

Für das SEPA-Lastschriftverfahren **benötigen wir von Ihnen neben der Kursanmeldung dieses unterschriebene SEPA-Lastschriftmandat.** Die Abbuchung der Gebühr von Ihrem Konto erfolgt zu Kursbeginn.
Für jedes SEPA-Lastschriftmandat vergibt die VHS eine eigene Mandatsreferenznummer.
Zu jeder Belastungsbuchung einer SEPA-Lastschrift finden Sie die Mandatsreferenz und die Gläubiger-Identifikationsnummer auf Ihrem Kontoauszug.